

1人あたり約155kcal



## Recipe かぼちゃのプリン

### 材料(3人分)

- かぼちゃ(正味)…100g
- 牛乳…100ml
- 生クリーム…50ml
- グラニュー糖…20g
- ゼラチン…3g

### 作り方

1. かぼちゃを一口大に切り、耐熱容器に入れてラップをかけ、600wの電子レンジで4分加熱します。
2. 加熱したかぼちゃを熱いうちにつぶし、少し冷まします。
3. 鍋に牛乳、生クリーム、グラニュー糖を入れてよく混ぜ、中火にかけます。沸騰直前で火を止め、素早くゼラチンを入れてよく混ぜ合わせます。
4. 2と3をミキサーにかけ、器にそそぎ冷蔵庫で冷やして固まったら完成です。



食育ソムリエが考案したレシピを、広報担当が実際に作ってみました！  
産直所に並ぶ食材を使って手軽に作れるひと品をご紹介します。

## Recipe かぼちゃ白玉～あずき添え～

### 材料(3人分)

- かぼちゃ(正味)…100g
- 砂糖…小さじ2
- 白玉粉…50g
- 米粉…50g
- 水…100～120ml
- ゆであずき缶詰…適量

### 作り方

1. かぼちゃを一口大に切り、耐熱容器に入れてラップをかけ、600wの電子レンジで4分加熱します。
2. 加熱したかぼちゃを熱いうちにつぶし、砂糖を加えて混ぜ合わせます。
3. ボウルに2と白玉粉、米粉を入れ、水を少しずつ加えながら耳たぶほどの柔らかさになるまでこねます。
4. 3の生地を一口大に丸め、真ん中を軽く押してへこませます。
5. 沸騰したお湯に白玉を入れて2～3分茹で、冷水にとって冷やします。
6. 水気をよく切り、器に盛り付け、あずきを添えたら完成です。



今回はJAあいち尾東の米粉(微粉タイプ)を使用しています。

### 食材メモ



**かぼちゃ** かぼちゃの果肉の鮮やかな黄色の正体は、β-カロテンです。β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、抗菌化作用があることから、肌や粘膜の健康維持に役立つほか、免疫力を高め、がん予防に役立つといわれています。ほかにも食物繊維やカリウムが豊富で、腸内環境を整え、血圧の調整も期待できます。

## Recipe フライパンで大学かぼちゃ

### 材料(3人分)

- かぼちゃ…200g
- 片栗粉…適量
- サラダ油…大さじ2
- 黒いりごま…小さじ2
- ★みりん…大さじ2と1/2
- ★砂糖…大さじ1と1/2
- ★しょうゆ…大さじ1/2

### 作り方

1. かぼちゃをさっとぬらしてラップで包み、600wの電子レンジで2分加熱します。
2. 粗熱が取れたら1～2cmの幅、3～4cmの長さに切り、片栗粉を薄くまぶします。
3. フライパンに油をひき、かぼちゃを転がしながら2～3分焼いたら取り出します。
4. フライパンの油を拭き取り、★の調味料を混ぜ合わせ中火にかけます。煮立ったらかぼちゃを入れて絡め、火を止めます。
5. 器に盛り付け、黒ごまをかけたら完成です。

1人あたり約165kcal



1人あたり約170kcal



## 豆知識 おいしいかぼちゃを選ぶポイント

ヘタが  
コルクのように  
乾燥している

皮にツヤがあって  
硬い

綺麗に  
左右対称に  
丸くなっている

種が詰まっていて  
果肉の色が鮮やか



食育ソムリエのレシピ  
をご紹介します。  
是非ご覧ください！



Instagram