

かぼちゃプリン 6個分

かぼちゃ	250g
牛乳	250cc
砂糖	大さじ4
水	大さじ2
粉ゼラチン	3g



- ① 耐熱容器に大さじ2の水を入れ、粉ゼラチンを振り入れてふやかす。
- ② かぼちゃは皮をむいて、種とワタを取り除き、小さめ一口大に切る。耐熱容器に入れて、水大さじ1（分量外）を加えてふんわりとラップをし、600wのレンジで5分、やわらかくなるまで加熱する。
- ③ 水気を切って、あたたかいうちに砂糖大さじ4を加えてつぶす。牛乳を少しずつ加えて混ぜる。ミキサーにかけ、なめらかにする。
- ④ ①のゼラチン液を、600wのレンジで溶けるまで20秒ほど加熱し、③に混ぜる。
- ⑤ カップに③を流しいれて、冷蔵庫で冷やし固める。



揚げドーナツ 12個分

エネルギー	81 キロカロリー
たんぱく質	2.0 g
脂質	2.6 g (1個分栄養価)

ホットケーキミックス 200g
卵 1個
牛乳 70ml

揚げ油 適量
粉砂糖 適量



- ① ボウルに卵を溶き、牛乳とまぜる。そこにホットケーキミックスを入れ、切るように混ぜる。
- ② フライパンに低温の揚げ油を熱し、①の生地をスプーンですくって丸くして落とし入れる。
- ③ 焼き色がついたら取り出し、油をきる。粉砂糖を振りかけて完成。

