



西九州大学  
健康栄養学科  
香月歩野花  
主に0～2歳向け

朝・夕の空気が一段と冷え、寒さの厳しい季節になってきました。  
気温差も激しく、風邪を引きやすい時期になりますので、からだの温まる食事  
で寒さを乗り切っていきましょう！

## 12月22日は冬至です

### 冬至のたべもの：かぼちゃ

かぼちゃには、おなかの調子を整えてくれる「食物繊維」やカロテンのほかに、植物ではめずらしいビタミンEを含む野菜です。

そこでかぼちゃを使った簡単パンプキンプリンを紹介します。

外側の皮が固いので、電子レンジなどで熱を加えてやわらかくしてから、料理をすると良いでしょう。

#### ・パンプキンプリン

用意するもの（できあがり2～3人分）

- かぼちゃ 160g ・牛乳 100ml ・生クリーム 100ml
- ・ゼラチン5g ・ さとう 30g

#### 作り方

1:かぼちゃは、ラップをして500wの電子レンジで3分加熱する。(竹串をさして固いようならもう1分加熱する。)

2:手で触れるほど冷めたらラップを外し、緑の皮をむいてミキサーに入れる。

(ミキサーがない場合は、フォークなどでつぶしても作れます。)

3:水30ml(大さじ2)を入れた器にゼラチンを入れて混ぜて数分おき、500wの電子レンジで30秒加熱して溶かす

4:牛乳を電子レンジで30秒温める

5:2のかぼちゃに砂糖、4の牛乳、生クリーム、3のゼラチンを入れて全体がなめらかになるまで混ぜたら、器に入れて冷蔵庫で冷やし固まったらできあがりです。

残った生クリームに砂糖を入れて泡立て、プリンに飾ってもよいです。