

かぼちゃのゼリー(2個分)

材料	量
かぼちゃ	60g
砂糖	5g
牛乳	100ml
スキムミルク	10g
ゼラチン	2g
水	大さじ1

【作り方】

- ①ゼラチンを分量の水にふり入れ、ふやかす。
⇒湯せんにかけて溶かす。
- ②かぼちゃは種と皮を取り、ゆでる（レンジでも可）。
やわらかくなったらつぶす。
- ③砂糖、スキムミルク、牛乳を入れ、なめらかにする。
- ④①を③の中に入れてよく混ぜ、器に注ぎ入れ冷蔵庫で固まるまで冷やす。

1個あたり

エネルギー量

92kcal

食塩相当量

0.2g