

## かぼちゃのチーズようかん

周南市産“かぼちゃ”を使用した、かぼちゃのやさしい甘さが引き立つチーズようかんをお召し上がりください。

### 【材料】(2人分)

かぼちゃ・・・100g(皮を除いたもの)

クリームチーズ・・・20g

〔 スキムミルク・・・大さじ1  
水・・・30ml  
粉寒天・・・1g  
水・・・75ml

砂糖・・・10g

### 【一人分の栄養価】

エネルギー:102kcal たんぱく質:2.8g 脂質:3.5g カルシウム:51mg 食塩相当量:0.1g

### 【作り方】

- ①寒天は分量の水でふやかしておく。
- ②かぼちゃは電子レンジで加熱し、やわらかくなったらよくつぶしておく。
- ③①の寒天を火にかけてかき混ぜながら煮溶かす。沸騰したら、吹きこぼれない程度の火にして2分間沸騰させ、砂糖を加え煮溶かす。よく溶かしたスキムミルクを少しずつ泡だて器でよくかき混ぜクリームチーズも加えよく混ぜる。
- ④②のかぼちゃに寒天液を少しずつ加え、よく混ぜる。
- ⑤混ぜたら型に流し冷蔵庫に入れ、冷やし固める。

