

ミニかぼちゃぼくちゃんを使った 南瓜羹

<< 熟したオレンジ色のミニかぼちゃの素朴な甘さを楽しむ♪ >>



材料 (1個分)

ミニかぼちゃ ぼくちゃん	1個 = 500g
キビ砂糖	60g
小豆の甘納豆	大さじ2
A	
{ 粉寒天	2g
{ 水	200g



作り方

- ① ミニかぼちゃぼくちゃんは、ゆるくラップで包み、600Wのレンジで5分間加熱する。途中、上下を返す。上部を切り落とし、本体の種子とワタを取り除く。
- ② 皮から約7mmの果肉を残して中身をくり抜き、器を作る。取り出した中身はフォークで潰す。
- ③ 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして1～2分間加熱する。キビ砂糖を溶かし、②で取り出した中身を合わせる。
- ④ ③を②の器に流し入れる。濃度がついてきたら、小豆の甘納豆を合わせ、冷蔵庫で冷やす。

※POINT

粉寒天は沸騰後、必ず弱火で1～2分間加熱すること。
小豆の甘納豆は好みで表面の砂糖を洗い流して下さい。