

卵乳小麦不使用

南瓜プリンアラモード

【材料】 3人分

- ・ 南瓜(皮種除く) 150g
- ・ 無調整豆乳 250ml
- ・ 砂糖 30g
- ・ ゼラチン 5g
- ・ 豆乳ホイップ 適量
- ・ お好みの果物 適量



【作り方】

- ①種と皮を除いた南瓜を一口大に切り、耐熱皿に入れ、ラップをふんわりとかけたら、600Wで5分加熱する。
- ②南瓜は、熱いうちに裏ごしする。
- ③鍋に豆乳、砂糖を入れ、混ぜながら中火で加熱する。鍋周りに小さな泡が立ってきたら火をとめ、粉ゼラチンを振り入れて溶かす。
- ④③に②を入れ、泡だて器で、よくかき混ぜる。
- ⑤④を茶こしでこしながら、容器にいれる。
- ⑥2時間ほど冷蔵庫で固めたら、型から外し、お皿に盛る。
- ⑦豆乳ホイップやお好みの果物で飾り付けたら完成！