

考案者 井 殿 文 菜

Sweetかぼちゃ

井 殿 文 菜 の
アピールポイント

かぼちゃの甘味で食欲がなくとも不思議と食がすすみます!!
つつい手伸びてしまう自然派スイーツです。
レーズンには鉄・アントシアニン・食物繊維も豊富です!!



材 料 【1人分】

かぼちゃ..... 50g
レーズン..... 3g
はちみつ 5.5g
無塩バター..... 2g
クリームチーズ..... 10g



調理時間

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
121	1.9	5.1	17	1.9	0.1



作り方

- 1 レーズンはぬるま湯に浸し、柔らかく戻して粗めに切る。
- 2 かぼちゃの皮を少し飾り用に取っておく。かぼちゃは皮をすべてむき、一口大に切ってレンジ、または蒸して柔らかくする。
- 3 熱いうちにバターを入れてマッシュする。はちみつも加えて滑らかになったらレーズンを加えて個数分に分ける。
- 4 クリームチーズを包む。
- 5 アルミカップに入れて飾り用の皮をのせる。オーブンまたはトースターで焼き色がつくまで焼く。

入賞



ミニコメント

かぼちゃの自然な甘さが特徴です。