

子供も大好き！
野菜のデザート

パンプキンマッシュリン



【材料】 (カップ 8 個分)

かぼちゃ	1/4 個
牛乳	1 カップ (200m g)
マシュマロ (市販)	100 g
グミ (市販)	お好みで

【下準備】

- ① かぼちゃは、火が通りやすい大きさに切って耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ 600W で柔らかくなるまで4~7分加熱する。
- ② ①のかぼちゃの皮を取り除く。

【作り方】

1. フードプロセッサーに②のかぼちゃに牛乳を加えて混ぜる。(滑らかになるまで)
2. 耐熱容器に1.のかぼちゃとマシュマロを入れ、ラップをせずに電子レンジ 600Wで2~3分加熱する。※マシュマロが溶けるまで電子レンジから出して2.のかぼちゃとマシュマロをよく混ぜ合わせ粗熱をとる。
3. カップに2. 入れ、冷蔵庫で半日以上冷やす。
4. 飾りつけに市販のグミをトッピングする。
*お好みでチョコや金平糖をトッピングする。



かぼちゃの皮アレンジ

・下準備で取り除いたかぼちゃの皮でおかず一品！！

- 『かぼちゃの皮のきんぴら』 …油で炒め、醤油とみりんで味付け。
『かぼちゃのバルサミコ酢炒め』 …油で炒め、バルサミコ酢で味付け。
『かぼちゃの皮のマヨサラダ』 …マヨネーズとゴマ、ツナなどと和える。