

パンフキンプリン



【材料】5 個分 1 個 135kcal

卵	2 個
皮をむいたかぼちゃ	150g
牛乳	300ml
砂糖	50g
バニラエッセンス	少々



【作り方】

- ①皮をむいたかぼちゃを蒸して、裏ごしする。
- ②牛乳を人肌程度に温めて、砂糖を入れて溶かす。
- ③卵は割ってほぐしておく。
- ④②に、①と③とバニラエッセンスを加え、混ぜながら加熱する。
- ⑤全体が混ざったら、こす。
- ⑥耐熱容器に入れて 20 分程度、蒸し器で蒸す。
- ⑦冷蔵庫で冷やす。

※学齢期はウエハースなどと組み合わせてもいいですね。

キャロットケーキ



【材料】8 個分 1 個 100kcal

薄力粉	70g
ベーキングパウダー	小さじ1強
にんじん	40g
卵	1 個
バター	30g
砂糖	大さじ4
レモン果汁	少々
バニラエッセンス	少々

【作り方】

- ①薄力粉にベーキングパウダーを入れてふるう。
- ②湯せんで溶かしたバターに砂糖をまぜ溶かす。
- ③にんじんは電子レンジ等で温め、裏ごしする。
- ④②にときほぐした卵、①と③とレモン果汁、バニラエッセンスを加え、混ぜる。
- ⑤アルミカップ等に、生地を入れる。
- ⑥オーブンで 160℃、10～12 分焼く。
- ⑦竹串をさし、生地がつかなければ出来上がり。

*薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖の代わりに、ホットケーキミックス110gでも可。

※学齢期は2個、幼児期は1個を目安に。