

～簡単かぼちゃようかん～



材料（4人分）

- ・かぼちゃ 250 g
- ・粉寒天 4 g
- ・塩 小さじ 1/2
- ・水 100m l
- ・牛乳 100m l
- ・砂糖 40 g

作り方

- ① かぼちゃの種とワタ、皮を取り除き1cm角に切り電子レンジにかけ3～5分ほど加熱して柔らかくします。
- ② 鍋に粉寒天と水を入れて混ぜ中火で加熱します。ひと煮立ちしたら砂糖と牛乳を加えてよく混ぜます。
- ③ 1～2分沸騰したら火からおろし②のかぼちゃに少しずつ加えます。
- ④ よく混ぜたら型に入れ粗熱を取り冷蔵庫で1時間ほど冷やします。



さつまいもでも
作ってみてね。

