

## 丸ごとかぼちゃプリン

かぼちゃはβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどを豊富に含む栄養価の高い緑黄色野菜。卵・豆乳と合わせてヘルシーなベジスイーツヘアレンジ。

### 【材料】

ミニカボチャ	1個
ハチミツ	大さじ2
豆乳 <small>または牛乳</small>	100cc
卵	1個

### 【作り方】

1. カボチャは洗って水気を拭き取り、電子レンジに2分程かける。上部を切ってワタと種を除き、皮を破らないように実をくり抜く。
2. くり抜いた実を電子レンジで4～5分加熱しマッシュする。ハチミツ・豆乳・溶き卵を順に加え混ぜ合わせ、ザルなどで濾す。
3. 1のカボチャの皮を器にして2を流し入れる。蒸気の立った蒸し器に入れ、弱火で約15分蒸す。火を止めて15分程余熱で火を通す。

※緩い場合は電子レンジで追加加熱