

かぼちゃプリン



●栄養価（ココット1個分）	
エネルギー	51kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	1.0g
塩分	0.0g

<作り方>

- ① **かぼちゃ**はひたひたの水で柔らかくなるまで茹でて、よくつぶす。（裏ごすと尚よい）
- ② **牛乳**を50mlと250mlに分ける。
- ③ 器に入れた**50mlの牛乳**に**ゼラチン**を振り入れて、ふやかす。
- ④ 小鍋に**250mlの牛乳**と**砂糖**を入れて煮溶かす。
- ⑤ ④に③を入れて**ゼラチン**を溶かす。
- ⑥ ⑤に①を入れてよくかき混ぜる。
- ⑦ ⑥をココットに流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。
固まったら、上から**ケーキシロップ**をかける。

ワンポイントアドバイス
ゼラチンを溶かす時は**弱火で**
ゼラチンが溶けたらすぐに火を止めるなど
沸騰させないように温めると
失敗しにくいです！



材 料 （40mlココット10個分）		ぱくぱく食 ～ ペースト食				
牛乳	250ml	大人と同じ				
	<table border="0"> <tr> <td style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; padding: 0 5px;">ゼラチンをふやかす用</td> <td style="padding: 0 5px;">50ml</td> </tr> <tr> <td style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; padding: 0 5px;">砂糖を溶かす用</td> <td style="padding: 0 5px;">200ml</td> </tr> </table>		ゼラチンをふやかす用	50ml	砂糖を溶かす用	200ml
ゼラチンをふやかす用	50ml					
砂糖を溶かす用	200ml					
ゼラチン	7g					
砂糖	大さじ3					
かぼちゃ(皮むき)	160g					
ケーキシロップ	40g					
※都合により、給食の食材を変更する場合があります。						

給食では、市販のホットケーキ用シロップを使用しています。
シロップが無くてもおいしいので
低年齢のお子さんはかけずに食べましょう。