

【かぼちゃアイス】



川村学園女子大学の
大学生考案！



野菜：1人分 150g

エネルギー	413kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	24.7g
炭水化物	44.0g
食塩相当量	0.1g
食物繊維	6.8g



冷凍野菜使用

<材料> (1人分)

冷凍かぼちゃ 150g

アーモンドスライス (お好みで)

A	生クリーム	60ml	適量
	アーモンドミルク (加糖)	20ml	
	砂糖	大さじ1と1/3	
	バニラエッセンス	2滴	

<作り方>

- ①耐熱ボウルに冷凍かぼちゃを入れ、ラップをかけて600Wの電子レンジで約10分加熱する。(かぼちゃの量や電子レンジのW数に合わせて時間を調節する。)
- ②粗熱をとり、Aを加えて、フォークなどで混ぜながらかぼちゃをつぶす。
- ③②を器に入れてラップをかけ、冷凍庫で2時間ほど冷やし固める。
- ④器に盛り付け、お好みでアーモンドスライスを飾る。

アーモンドミルクを加えることで、
まろやかに仕上がりと、デザート感がUPします。
アーモンドミルクがない場合は、牛乳や豆乳でもOK。
冷やし固めず、マヨネーズや塩を加え、レーズンなどの
具材を入れてサラダにしてもおいしいですよ！

