



# カボチャプリン



生クリームにはビタミンAが多く含まれ、皮膚や粘膜の細胞のたんぱく質代謝に役立ちます。また、目の健康を保つ働きもあります。そのほか、細胞を丈夫に保ち活動を支えるエネルギー源となる脂質、歯や骨を健康に保つカルシウムも多く含まれています。

## ●材料 (4人分)

カボチャ 400g、生クリーム 200cc、卵 2個、牛乳 1/2カップ、砂糖 大さじ4、薄力粉 大さじ1、ラム酒 大さじ1、シナモン 少々、生クリーム 適量、ミントの葉 適量  
(キャラメルソース) 砂糖 100g、水 100cc

## ●作り方

- 1 カボチャはタネをとり除き、耐熱容器に入れて電子レンジで約7分ほど加熱する。身がやわらかくなったら、身の部分だけをすくって、生クリーム・卵・牛乳・砂糖・薄力粉・ラム酒・シナモンと一緒にミキサーにかける。
- 2 バター(分量外)を塗った耐熱容器に1を流し入れ、電子レンジで約10分加熱する。
- 3 砂糖と水をフライパンに入れて火にかけ、カラメル色に煮詰めて、水大さじ3を加えて混ぜて2の上にかける。
- 4 7分立てした生クリームを、3の上にかける。お好みでミントの葉を飾る。

冷え性の改善や、  
活性酸素を抑えて  
肌荒れを防ぐ  
効果があるので、  
女性には  
たくさん食べて  
もらいたいです。

健康データ  
(1人分)  
熱量586kcal