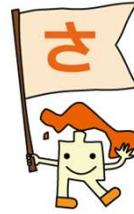


かぼちゃプリン

レシピ提供：多摩区保育総合支援担当



保育園給食のおやつメニューをベビーフードで再現しました。



材料(2人分)

- ・うらごしかぼちゃとさつまいも (ベビーフード) 1瓶(70g)
- ・豆乳 80ml
- ・砂糖 大さじ1と2/3
- ・粉ゼラチン 小さじ2/3
- ・水 大さじ1と1/3 (20ml)
- ・かぼちゃ(飾り用) 10g

栄養価(1人分)

エネルギー	96kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	0.9g
炭水化物	19.3g
食塩相当量	0.01g

アレルギー特定原材料

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
---	---	----	----	----	-----	----

作り方

1. 粉ゼラチンは水に振り入れて湿らせておく。
2. かぼちゃは薄切りにしてゆでておく。
3. ボールにベビーフード、豆乳、砂糖を加え、なめらかになるまで混ぜる。
4. ②を鍋に移し、弱火で加熱する。沸騰直前になったら火を止め、①のゼラチンを入れてよく混ぜる。
5. ③をプリンカップに流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
6. 固まったらかぼちゃを飾りにのせ、できあがり。

ポイント

レトルトや瓶詰の離乳食は災害に備えて備蓄しておくことができます。普段は手を加えてスープにしたり、肉や魚にかけるソースや手作りおやつに活用できます。