

## デザート：かぼちゃクリーム



### 材料（1人分）

かぼちゃ	20 g
牛乳	2 g
砂糖	1 g (小さじ1/3)
はちみつ	0.2 g

### 作り方

1. 皮をむいたかぼちゃを小さく切り、耐熱皿にかぼちゃと少量の水を入れラップをし、電子レンジ(600w)で5分加熱する。
2. 熱いうちに1を潰し、牛乳、砂糖、はちみつを加える。(甘さはお好みで調節する。)

### <特徴とポイント>

\*カリウムと食物繊維を多く摂取できる。

\*パンケーキに混ぜ焼いてもおいしい。

また、マヨネーズを加えることでかぼちゃサラダにもなり、アレンジができる。



表：いちごジャムとかぼちゃのクリームの栄養成分比較

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維 総量	食塩 相当量
いちごジャム	51kcal	0.1 g	0.1 g	12.7 g	14mg	0.3 g	0.0 g
かぼちゃクリーム	<b>24kcal</b>	<b>0.4 g</b>	<b>0.1 g</b>	<b>5.4 g</b>	<b>93 mg</b>	<b>0.7 g</b>	<b>0.0g</b>

