

# かぼちゃのアイスクリーム

調理時間

20分

冷蔵庫で冷やす時間は含まない



※写真は1人前

## 作り方

- ①かぼちゃの皮、わた、種を取り除く。
- ②かぼちゃの表面を水で濡らし、ラップに包む。
- ③皮がついていたほうを上にしてレンジで600W・4分加熱する。  
かぼちゃに爪が立つくらいになれば加熱完了。
- ④人肌くらいの温度まで冷めたらラップを外す。
- ⑤鍋にかぼちゃと黒糖、50ml程度の水を加えて加熱し、ペースト状にする。  
(水は様子を見て少なめにして練るようにする。)
- ⑥生クリームを硬めに泡立てる。⑤に半分ずつ加え泡をつぶさないように大きく混ぜ合わせる。
- ⑦密閉容器に入れて冷蔵庫で冷やしたら出来上がり。冷やす加減はお好みで！

材 料 (6人前) 作りやすい量

かぼちゃ 200g / 黒糖 40g / 生クリーム 200ml

1人分の栄養価：エネルギー 187kcal・たんぱく質 3.1g・脂質 13.8g・食物繊維 1.2g・食塩相当量 0.2g