

かんたん！やわらか！

「かぼちゃようかん」

《材料 (4人分)》

- かぼちゃ 200g (1/4 個程度)
- 水 150cc
- 砂糖 大さじ 1.5 杯
- 粉寒天 小さじ 1 杯



おやつにおススメ！！

* 噛む力が弱い方におススメです。

* 飲み込む力が弱い方は硬さの調整が必要な場合がありますので、個別にご相談ください！

【1人分 : エネルギー 54kcal たんぱく質 1.1g 塩分 0g】



©WANPUG

《作り方》

1



かぼちゃは皮と種を取り、薄切りにします。

2



①を電子レンジに5分程かけ、熱いうちによく潰しておきます。

3



鍋に水、粉寒天、砂糖を入れて火にかけ、沸騰させます。

4



③を②のかぼちゃに混ぜながら加えます。

5



タッパーなどに移して、冷蔵庫で冷やし固めます。

かぼちゃ煮を使えば
水と寒天だけで
残り物がおやつに
大変身♪