



【スイートパンプキン】

<分量 (1人分) >

かぼちゃ	25 g
さつまいも	25 g
砂糖	4 g
調整豆乳	8 g

<作り方>

- ①かぼちゃとさつまいもは洗って、皮をむき、適当な大きさに切って蒸す。
- ② ①をつぶして、混ぜ合わせる。
- ③ ②に砂糖、調整豆乳を加えて弱火でよく練り、硬くなれば火からおろす。
- ④アルミカップに③を盛り、形を整える。
- ⑤熱したオーブンで焼き色がつくまで焼く。

アレルギーに配慮した、卵や乳製品を使用していないレシピだよ。

