

E.スイートおから de かぼちゃ (Pumpkin and Okara dessert)

レシピの紹介

アルファ化米粉を増粘剤としてパサパサのおからがしっとり食感に!!火を使わず簡単混ぜるだけ、かぼちゃのもちもちヘルシースイーツです。アルファ化米粉を使い、冷めても、しっとりふわふわスフレ（焼きメレンゲ）を添えました。

○所要時間(30分)

○材料(5個分)

【おからdeかぼちゃ】

冷凍かぼちゃ	100g
おから	40g
卵黄	1個分
アーモンドプードル	大きじ1
粉砂糖	大きじ2
牛乳	大きじ2
アルファ化米粉	大きじ2

【スフレ（焼きメレンゲ）】

卵白	1個分
粉砂糖	大きじ1
アルファ化米粉	小さじ2

【飾り付け】

粉末お茶	少々
粉砂糖	少々

○作り方

【おからdeかぼちゃ】

1. 冷凍かぼちゃを電子レンジで解凍（約3分）し、皮をとり潰す。
2. 1のかぼちゃにおからを入れ、混ぜる。
3. 2に卵黄、アーモンドプードル、粉砂糖、牛乳を入れ、混ぜる。
4. 3にアルファ化米粉をふるいながら入れ、良く混ぜる。

5. 冷蔵庫で約10分冷やす。

【スフレ（焼きメレンゲ）】

1. 卵白をハンドミキサーで硬めのメレンゲにする。
2. 1に粉砂糖を加え、更に泡立てる。
3. アルファ化米粉をふるいに入れ、泡がつぶれないようにして混ぜる。
4. スイーツに添えるスフレをグリルで4~5分焦げ目がつくまで焼く。

【盛り付け】

1. おからdeかぼちゃにスフレを添え、飾り付けの粉末お茶、砂糖を茶こしで
るいかけ、完成。（クラッカーカナッペとしても良い。）

写真

