



～栗～

醤油ごはん和白ごまごはんを使って栗を表現してみました。

見た目から秋を感じられるランチ皿です。



～南瓜プリン～

<材料>

子ども 4 人分

南瓜	500g
ゼラチン	5g
砂糖	70g
水	90g
牛乳	250ml
生クリーム	120cc

<作り方>

- ① 南瓜の皮と種を取り除き、少なめの水で茹でます。
- ② 鍋に南瓜、牛乳、砂糖、ゼラチン、生クリームを入れ、鍋の周りがフツフツするまで煮溶かします。
- ③ 茹でた南瓜と②を入れてよく混ぜます。
- ④ バットに入れて粗熱が取れたら冷やし固めて完成です。