

# ★1歳からのオススメおやつ★

## かぼちゃヨーグルト

### 材料 <<4人分>>

かぼちゃ	…	100g(約1/8個)
プレーンヨーグルト	…	80g
牛乳	…	80ml
粉ゼラチン	…	5g



### 作り方

- ① かぼちゃは2cm角に切ってお皿に入れ、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ② あら熱が取れたらポリ袋に入れ、上から指で潰し、ヨーグルトと混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に牛乳を入れ、中火にかける。フツフツしてきたら火を止める。
- ④ ゼラチンを③に入れ、溶けるまでかきまぜる。
- ⑤ ④に②を加えてなめらかに混ぜ、型に流す。
- ⑥ 冷蔵庫に入れ、固まったらできあがり。

かぼちゃとヨーグルトでプリンのようにになります。かぼちゃをよく潰すと  
なめらかに、粗くつぶすとほくほくの食感が残ります。  
お好みで調整してください♪

