

さくよう健康なおやつコンテスト 2023

JA 晴れの国岡山賞

『かぼちゃおからプリン～茄子のキャラメリゼを添えて～』（4人分）

材量

かぼちゃ	200g
生おから	100g
卵	2個(100g)
グラニュー糖	50g
牛乳	200cc

材量(キャラメリゼ)

茄子	50g
バター	15g
グラニュー糖	15g

材量(クレームシャンティ)

生クリーム	50g
砂糖	3g

作り方

- ① かぼちゃを皮付きのまま一口大に切り、沸騰した湯で柔らかくなるまでゆでる。
- ② ①をザルに上げ、熱い内に裏ごしをする。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、溶きほぐす。
- ④ ③にグラニュー糖を加え、混ぜる。
- ⑤ 牛乳を沸騰直前まで温め、④に加えてしっかり混ぜる。
- ⑥ ふるいで⑤をこし、②のかぼちゃのペーストと生おからを加えてしっかり混ぜる。
- ⑦ 容器に⑥を入れ、細かい泡を取り除く。
- ⑧ 鍋の底に布巾を敷き⑦を置き、鍋肌から沸騰した湯をそっと鍋に注ぐ。
- ⑨ 最初は中火で1分半→途中で弱火7分→火を止めて蓋をしたまま15分蒸す。
- ⑩ 冷蔵庫で冷やす。

〈茄子のキャラメリゼ〉

- ① 茄子を1cmの角切りにする。

- ② フライパンにバターとグラニュー糖を入れ、溶かしたら①の茄子を並べる。
- ③ 全体に焼き色がついたらクッキングシートの上に間隔をあけて広げて冷ます。
- ④ かぼちゃおからプリンの上に乗せる。

〈クレームシャンティー〉

- ① ボウルに生クリームを入れ、砂糖を3回に分けて加え、角が立つまでしっかり泡立てる。
- ② 絞り袋に入れかぼちゃおからプリンの上に絞る。

SDGs アピールポイント

おからを使うことで、豆腐よりも多くの食物繊維やカリウムが含まれているので、栄養を効果的に摂ることができます！！

おからには、食物繊維・たんぱく質・カリウム・カルシウム・鉄分・大豆イソフラボンが豊富に含まれているので、高血圧予防・骨粗鬆症予防・貧血予防の効果があります。かぼちゃをしっかり茹で裏ごしをすることで皮までやわらかくなめらかにして、食べやすくしました！

かぼちゃには、ビタミンC・ビタミンE・βカロテン・カリウムが豊富に含まれているので、免疫力アップ・老化防止・美肌効果・むくみ改善・整腸作用の効果があります。さらに果肉以外にも外皮を使っているので、カリウム・食物繊維が豊富に含まれています。

茄子には、ビタミンE・葉酸・食物繊維・カリウム・銅・マグネシウムが豊富に含まれているので、動脈硬化の予防・梗塞の予防・血圧血糖値の上昇・貧血予防の効果があります。さらに茄子の皮には「ナスニン」と呼ばれるポリフェノールが含まれているので、抗酸化作用があります。

かぼちゃと茄子は相性が良いので一緒に食べることで、ガン予防・美肌効果・免疫力の向上に大いに期待できます！！