

# 旬を楽しもう

健COW  
志COW

旬 × 乳

## クリームチーズとあんこの かぼちゃきんとん



調理時間  
15分

難易度 / ★☆☆

### 作り方

- 1 かぼちゃは1口大に切り、電子レンジで加熱する(500W、3分)。皮をむき(飾り用の皮を1片とっておく)、砂糖を加え、マッシャーなどでつぶし、滑らかになるよう混ぜ合わせる。
- 2 ゆであずき缶は鍋に移して弱火で煮詰めて水分をとばし、あんこにする。
- 3 ラップを敷き、1.を薄く円状になるように乗せ、中央に2.とクリームチーズを乗せる(あんことクリームチーズを混ぜ合わせてもおいしくいただけます)。
- 4 茶巾絞りにして、ヘタに見立てた皮を上のにせて完成。

### 材料(1個分)

かぼちゃ……………50g  
 砂糖……………小さじ1  
 ゆであずき缶(加糖)…10g  
 クリームチーズ……………10g

栄養価(1個分) ●エネルギー102kcal ●たんぱく質2.2g ●脂質3.5g ●食塩0.1g

### 今月の旬 かぼちゃ

かぼちゃはビタミンA、ビタミンC、ビタミンEが豊富です。  
 これらはビタミンACE(エース)と呼ばれ、抗酸化作用があるため身体の老化を防止し健康を維持してくれます。