



## パンプキンディング

### ボリュームのある



#### (材 料)

|              |          |      |
|--------------|----------|------|
| カボチャ         | 200g     |      |
| クリームチーズ      | 60g      |      |
| グラニュー糖       | 50g      |      |
| シナモン (パウダー)  | 少し       |      |
| 卵            | 1個       |      |
| A            | 生クリーム    | 90ml |
|              | 牛乳       | 80ml |
|              | キルシュワッサー | 小さじ2 |
| カボチャの種 (むき実) | 18粒      |      |
| 塗り用バター       | 適量       |      |

#### (栄養価 / 1個あたり)

|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 180 kcal |
| タンパク質 | 3.3 g    |
| 脂 質   | 11.7 g   |
| 炭水化物  | 14.2 g   |
| 食 塩   | 0.1 g    |

6個分

#### (作り方)

- ① クリームチーズは室温にもどす。
- ② カボチャは種とワタ、皮をとり除き、2cm角に切る (正味量130g)。
- ③ 耐熱容器に②を並べてラップでフタをし、500Wの電子レンジで2~3分加熱して、熱いうちにグラニュー糖を加え混ぜ、木ベラでつぶして①とシナモンを加え混ぜる。
- ④ ③と(A)をフードプロセッサーでなめらかになるまで回転させ、こす。
- ⑤ ココット (直径7cm) に薄くバターを塗り、④を等分して注ぎ入れる。
- ⑥ 天板に⑤をのせて天板の高さの半分まで熱湯を注ぎ入れ、170℃のオーブンで20分焼き、温度を160℃に下げて20分ほど焼き、中央に竹串を刺してトロリとした生地がついてこなくなるまで蒸し焼きにする。
- ⑦ ⑥の容器の底を氷水に当てて粗熱をとり、冷蔵庫で半日ほど冷やす。
- ⑧ ⑦にカボチャの種を飾る。



#### <ひと口メモ>

- \* クリームチーズのかわりに1晩水切りしたプレーンヨーグルトを使うとさっぱりとした味になります。
- \* キルシュワッサーは発酵させたチェリーの果汁を蒸留して造るブランデーの1つです。お菓子では風味付けに使われます。子ども用には除いても。