



パンプキンパイ



材料(1台)

- かぼちゃ(種とり)…360g
- 塩…1.8g ● サラダ油…小さじ1
- A ① 生クリーム(乳脂42~35%)…200cc
- 砂糖…50g
- 卵…全卵1個、卵黄1個(全卵2個でもよい)
- シナモンパウダー(好みで)…小さじ1/4
- 型に塗るバター…10g
- クラッカー…3パック

※8等分した場合の栄養量です。

栄養量	エネルギー…229kcal	脂 質…15.9g	鉄 分…0.6mg	食塩相当量…0.3g
	たんぱく質…3.4g	炭水化物…21.9g	食 物 繊 維…2.0g	

① かぼちゃの種を取って軽く洗い、4cm角くらいの大きさに切り、電子レンジにかけられる容器に入れます。塩、サラダ油を加えラップをかけ軽く混ぜ、電子レンジ(強)で6分くらいやわらかくなるまで加熱し粗熱がとれるまで置いておきます。



② ラップを取り、木べらでつぶします。(もしかぼちゃが堅いようなら追加熱してください)
④を加え、よく混ぜます。



③ パイ皿又はグラタン皿などにバターを塗り、クラッカーを砕いて敷きつめます。②の生地を流しオーブン180℃で、20分~30分焼き色が付くまで焼いて完成です。
温かなくても冷たく冷ましてでも、どちらもおいしいです。

