



カボチャムース

ゼラチン不要、米粉でとろみをつけたお手軽レシピ

材料（5人分）

かぼちゃ	125g
砂糖	25g
無調整豆乳	250g
米粉	18g
豆乳ホイップ	お好み
砂糖	お好み
セルフィーユ	お好み

作り方

- 1 かぼちゃは種をスプーンでくり抜き、皮を剥いて一口サイズにカットする。耐熱容器に入れてふわっとラップをし、600Wで4分ほど加熱する。
- 2 1を潰す。豆乳、砂糖を加えよく混ぜる。米粉も加えてさらによく混ぜる。
- 3 2を小鍋に移し、とろみがつくまで火にかける。とろみがついたらココット皿に流し入れ、冷蔵庫で1時間ほどしっかり冷やす。
- 4 お好みに豆乳ホイップとセルフィーユを乗せて完成。