



夏

# 島カボチャの水まんじゅう ～ハンダマソースがけ～



## 材料(4人分)

### 【島カボチャ餡】

(プリンカップをご用意下さい)

島カボチャ……………100g  
砂糖……………30g  
塩……………1つまみ

### 【ハンダマソース】

ハンダマ……………20g  
砂糖……………15g  
片栗粉……………3g  
シークワサー果汁……………2g  
水……………100cc

### 【水まんじゅう】

くす粉……………25g  
砂糖……………20g  
水……………200cc

### 【島カボチャ餡】

- ①島カボチャの皮をとり、2cm幅に切って、レンジで1分半温める。
- ②温めた島カボチャを裏ごしし、砂糖と塩を混ぜたら完成。

### 【ハンダマソース】

- ①鍋で水を沸騰させ、ハンダマを入れて3分ほど煮る。煮汁をさらして濾す。
- ②砂糖と片栗粉を加え、とろみがつくまで加熱する。煮汁を冷まし、仕上げにシークワサー果汁を加えて混ぜたら完成。

### 【水まんじゅう】※②、③の操作は素早く行う。

- ①水、くす粉、砂糖を鍋に入れてよく混ぜてから中火にかけ、透明になるまでゴムベラでひたすら混ぜる。
- ②生地がドロドロしてきたら火からおろし、濡らしたプリンカップにほんの少し生地を入れる。
- ③島カボチャ餡をプリンカップの大きさに合わせて適量入れ、その餡の上から生地をかける。
- ④③を氷水の中で冷やし固める。
- ⑤お皿に盛り付け、ハンダマソースを適量かけて完成。

作り方

## ◎栄養価(1人分)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
62 kcal	0.2g	0g	15.4g	0.1g

## ワンポイントアドバイス



- 夏場のハンダマは葉の赤紫色が薄くなっているものもあるので、ソースを作って赤みが薄いようであれば、よく洗ったドラゴンフルーツ(赤)の皮(1/2個)と一緒に煮込むと綺麗に色がでます。
- 水まんじゅうは時間がたつと食味が落ちるので、2時間以内には食べましょう。
- プリンカップがなければ、耐熱容器を使用してもOK。

