

材料▶4人分

かぼちゃ…… $\frac{1}{4}$ コ(皮をむいて350g)

水……カップ $1\frac{1}{2}$

ココナッツクリーム

……1パック(250ml)

砂糖……150g

塩……小さじ $\frac{1}{4}$

タピオカ・パール(大粒)……100g

E336kcal

1. タピオカ・パールはあらかじめ30分間ゆでて火を止め、鍋のふたをしてさらに30分間蒸らしておく。
2. かぼちゃは、種と皮をきれいに取って適当な大きさに切る。分量の水で竹ぐしが通るまでゆで、水といっしょにミキサーに1分間ほどかけてペースト状にする。
3. 鍋に②とココナッツクリームと砂糖、塩を入れ、一煮立ちさせる。
4. ①のタピオカを器に入れ、温めた③を注ぎ、温かいうちに食べる。

ファクトーン・サークー

◆◆◆◆◆

かぼちゃとココナッツのタピオカ・デザート

あったかいデザートが、ときにはうれしい。心もフワッといい気持ちに。

おいしい一口メモ

- ◆ 冷たくしてもおいしい。タピオカを入れずアイスクリーム・メーカーに入れると、かぼちゃのシャーベットができます。