



387Kcal. 塩分0.2g(1人分)、調理時間15分

<材料> 4人分

なま麩 (かぼちゃ)	1/2本
A 牛乳	カップ1
砂糖	大さじ2
レモンの皮	少々
クルミ	4粒
フルーツグラノーラ	大さじ6
B キャラメル	8個
生クリーム	1/2カップ
ミント	

<作り方>

1. なま麩は8つに切り、Aでさっと煮、4つの器に煮汁とともに入れる。
2. クルミは炒り、手でつぶしながら1.に乗せる。フルーツグラノーラもせる。
3. キャラメルは小鍋に入れ溶かし、生クリームを入れ混ぜ、キャラメルソースを作。
4. 2.に3.をかけ、ミントを飾る。