

# 野菜ババロア



材料 プリンカップ 6 個分

ほうれんそうペースト・・・大さじ 3 杯  
豆乳・・・・・・・・・・・・・・ 600 cc  
砂糖・・・・・・・・・・・・・・ 50~60g  
塩・・・・・・・・・・・・・・ ひとつまみ  
コーンスターチ・・・・・・・・ 40g  
バニラエッセンス・・・・・・ 少々  
パイナップル缶・・・・・・・・ 2 枚

小松菜、にんじん、かぼちゃ、  
さつまいも などでも作れます  
ココア、コーヒー、ジュース  
などでも作れます

## 手順

1. ほうれんそうを洗ってざく切りにし、サッと茹でて水にさらす  
→軽く水気を絞り、フードプロセッサーで、ペースト状にする  
※機械がなければ、包丁で、細かく刻んでもよい
2. 鍋に『豆乳からバニラエッセンスまで』の材料を入れて、混ぜる
3. 鍋を火にかけて、焦がさないように練りながら、加熱する  
→カスタードクリーム（または、工作用のでんぷんのり）くらいの  
硬さにまで加熱できたら、OK
4. ほうれんそうペーストを加えて混ぜる
5. プリンカップに④を注ぎ分けて、冷蔵庫でしっかりと冷やす
6. パイナップル缶は細かく切って、食べる前に盛り付ける