

かぼちゃの種のフロランタン

<材料>

・クッキー（市販のもの、手作りでも OK）

☆バター 80 g

☆はちみつ 40 g

☆砂糖 80 g

☆生クリーム 60 g

・スライスアーモンド 80 g

・かぼちゃの種 40 g

<作り方>

①フライパンにスライスアーモンドを入れてローストする

（弱火で約 10 分。時々ゆすって焦がさないように）

②クッキーをクッキングシートを引いたプレートの上に並べておく。

この時オーブンも 190°C で予熱しておく。

③☆の材料をフライパンに入れて火にかけ、煮立ったら弱

火で焦がさないように煮詰める（5分くらい）

- ④ 少し茶色っぽくなったらスライスアーモンドとかぼちゃの種を入れて混ぜ、すぐに火を止める。
- ⑤ 熱いうちにクッキーの上に乗せて焼いていく。（190℃で約13分）
- ⑥ 焼き色が薄っすらついてきたらオーブンを消して、余熱で色を入れていく。
- ⑦ 粗熱が取れたら完成！

かぼちゃの種には多くの栄養があるって

知っていますか？



マグネシウムや亜鉛、良質な脂質など、様々な栄養素が豊富に含まれているかぼちゃの種はサラダやスープ、パスタに加えるのはもちろんお菓子に加えるのもおすすめです。

かぼちゃの種には「老化を遅らせる」「気分やうつ病を改善する」「がんを予防する」（乳がんや胃がん、肺がんなど）「減量が期待できる」



「心臓がより健康になる」など様々な効果があるといわれています。

1日 28g が適量とされていて、ひまわりの種などと併せて食べるとより広範囲な健康上のメリットを得られます。

★冬になるにつれてかぼちゃを食べる機会が増えると思うのでぜひ一度チャレンジしてみてください！！