



# パンプキンシードプロテインパウダー

▶ 差別化 ◀  
プロテイン®

フードコーディネーター 伊藤協子監修

## おすすめレシピ



### プロテインパウダー入り 卵プリン

#### ▼材料[4人分]

卵	3個
砂糖	60g
牛乳(又は豆乳)	450mL
パンプキンシード プロテインパウダー	大さじ2
ミント(盛り用)	4枚

#### 【カラメル】

砂糖	60g
水	大さじ1
湯	大さじ1

#### ▼作り方

- 1 【カラメルソース】小鍋に砂糖と水を入れて中火にかけ茶色になるまで煮詰め、火を止めて湯を加えて混ぜる。プリンを入れる耐熱容器に均等に注ぐ。
- 2 【プリン液】ボウルに卵を割り入れてほぐし、砂糖・プロテインパウダーを入れて泡立て器でよくかき混ぜる。
- 3 鍋に牛乳を入れて中火にかけつつツツしてきたら火を止め、②に少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- 4 全体を混ぜ合わせたら、茶こしなどを使って濾しながら1の容器に均等に流し入れる。
- 5 鍋に薄い布巾を敷き、容器を並べ、容器の半分くらいの高さまで水を注ぐ。蓋をして中火で熱し、湯気がたってきたら弱火にして30分程蒸し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。飾りでミントをのせる。

#### POINT

パンプキンシードプロテインパウダーを加えることで栄養価アップ。  
パンプキンシードプロテインパウダーはきなこに似た味なので、きなこプリンのような濃厚な味に仕上がります。材料をしっかりと混ぜ合わせて濾すとなめらかなできあがりです。  
蒸し時間は、容器を揺らすと表面が軽く波打つぐらいがちょうどいいです。

### プロテインパウダー入り かぼちゃスープ

#### ▼材料[4人分]

かぼちゃ	1/4個(正味400g)
玉ねぎ	1個
パンプキンシード プロテインパウダー	大さじ2
バター	20g
水	400mL
豆乳	400mL
コンソメ	小さじ2
塩こしょう	少々
乾燥パセリ	少々

#### ▼作り方

- 1 かぼちゃは種とワタを取り、皮を除いて一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鍋にバターを入れて、玉ねぎを入れて中火で炒め、しんなりしてきたらかぼちゃを加えてさっと炒め、水とコンソメを加えて弱火で10分程煮る。
- 3 かぼちゃが柔らかくなったら火を止めて、ブレンダーで滑らかになるまで攪拌する。
- 4 濾し器などで裏濾しながら鍋に戻し、豆乳を加えてかき混ぜながら火にかけ、塩こしょうで味を調べて火を止め、器に注ぎ入れバセリをかける。

#### POINT

いつものスープにパンプキンシードプロテインパウダーを加えるだけで栄養価が上がり、腹持ちも良くなります。ブレンダーで攪拌した後に濾すとなめらかな口当たりになります。



# パンプキンシードプロテインパウダー おすすめレシピ



## プロテインパウダー入り 米粉のバナナパウンドケーキ

### ▼材料 [18cmパウンド型1台分]

ホットケーキミックス	.....	100g
パンプキンシード		
プロテインパウダー	.....	大さじ2
卵	.....	3個
バナナ	.....	2本
無塩バター	.....	100g
砂糖	.....	70g
ベーキングパウダー	.....	小さじ

### ▼作り方

- 1 バターは常温に戻す。オーブンは170℃に予熱する。パウンド型にクッキングシートを敷いて形を整えバナナはフォークで粗くつぶす。1/2本だけナイフで0.5mm幅に切る。卵は容器に割り入れてしっかり溶く。
- 2 ボウルにバターを入れ砂糖を数回に分けて加えながら白っぽくなるまで混ぜ、溶き卵も少しずつ加えながら混ぜる。
- 3 米粉とパンプキンシードプロテインパウダーとベーキングパウダーを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、バナナを加えてざっくりと混ぜる。
- 4 パウンド型に3を流し入れて、薄切りしたバナナを載せる。
- 5 オーブンに入れて20分焼いたら、一度取り出して、上部縦中央にナイフで軽く切れ目を入れて、更に20分焼く。竹串を刺して生地がついてこなかったら完

### POINT

バナナは皮をむいて適当な大きさに輪切りし、フリーザーバッグに入れて冷凍すると使いやすいです。ココナッツミルクはコクが出ますが、その他のミルクでもOK。ミキサーは攪拌しすぎると柔らかくなり過ぎるので、軽く攪拌してください。



## プロテインパウダー入り 鶏つくね

### ▼材料 [12個分]

鶏ひき肉	.....	300g
豆腐	.....	1丁 (300g)
長ねぎ(みじん切り)	.....	1/2本分
しょうがのすりおろし	.....	1片分
★酒	.....	小さじ1
★片栗粉	.....	大さじ1
★パンプキンシード		
プロテインパウダー	.....	大さじ2
★塩	.....	少々
油	.....	大さじ1
卵黄	.....	2個分
大葉	.....	適量
白ごま	.....	適量

### ▼作り方

- 1 豆腐は水けを切っておく。ボウルに鶏ひき肉、豆腐、長ねぎ、しょうが、★の調味料を入れて、粘り気が出るまでよく混ぜる。別の容器に【たれ】の材料を入れて混ぜ合わせる。
- 2 ①を小判型12個分に丸める。
- 3 フライパンに油をひいて弱火で熱し、2を並べて両面に焼き色がつくまで焼き、蓋をして5分ほど蒸し焼きにする。
- 4 混ぜ合わせた【たれ】を③のフライパンに流し込み、つくねの両面に絡めながらとろみが出るまで煮詰めたら火を止める。
- 5 皿に大葉をしいて、卵黄、つくねを盛り付け、ごまをふりかける。卵黄につけてお召上がりください。

### POINT

パンプキンシードプロテインパウダーをつなぎとして使い、栄養価の高いふわふわヘルシーつくねに仕上がります。おつまみ、お弁当にもおすすめです。



### 監修：伊藤 協子 (フードコーディネーター)

米国ミシガン州立大学社会学部卒業。帰国後フリーアナウンサーとして活躍。

2009年から株式会社コルコルを経営し、食品通販・卸・商品開発・レシピ制作などに携わりながら、食育情報を発信している。

フードコーディネーター/食生活指導士/分子栄養学アドバイザー/分子整合栄養医学普及協会会員