

## ⑩かぼちゃのプリン



<p>♪材料(5個分)♪</p> <p>かぼちゃ(皮を除く) ・・・130g</p> <p>牛乳・・・1カップ</p> <p>卵・・・2個</p> <p>砂糖・・・45g</p> <p>〈カラメルソース〉</p> <p>A { 砂糖・・・大さじ4       水・・・大さじ1</p> <p>水・・・大さじ1強</p>	<p>♪作り方♪</p> <p>① プリン型に薄くバターを塗っておく。</p> <p>② カラメルソースを作る。小鍋にAを入れて火にかけ、褐色になったら火を消して、水大さじ1強を入れる。①の型に流し入れる。</p> <p>③ かぼちゃは、やわらかくなるまでゆでて、裏ごしする。(ラップに包んで電子レンジ(600W)で、3～4分加熱してもよい)</p> <p>④ ボールに卵を割りほぐし、砂糖、③を加えてよく混ぜ、濾し器で濾す。</p> <p>⑤ ②の型に入れ、蒸気の立った蒸し器で約15分弱火で蒸す。 (又は、160℃のオーブンで、40分湯せん焼きする。)</p> <p>〈プリン型1個分 エネルギー:151kcal 食塩相当量:0.1g〉</p>
---	--

♪ひとこと♪ 蒸す時は、すが立たないように弱火で。