



## かぼちゃレシピ

# かぼちゃプリン

### 材料(プリンカップ6個分)

かぼちゃ(皮・種・ワタ除く)・・・200g

かぼちゃの皮・・・適量

[A]

卵・・・・・・・・・・2個

牛乳・・・・・・・・・・1カップ(200ml)

砂糖・・・・・・・・・・大さじ4強(40g)

バニラエッセンス・・・適量

【カラメルソース】

砂糖・・・・・・・・・・大さじ4強(40g)

水・・・・・・・・・・大さじ1(15g)

熱湯・・・・・・・・・・大さじ1(15g)

### 作り方

【カラメルソース】

①小鍋に砂糖と水を入れ、中火にかける。触れずに、焦げ茶色になるまで加熱する。

②火傷しないように熱湯を加える。固まらないうちにプリンカップ(耐熱用)に均等に分けて入れる。

【プリン液】

③かぼちゃは小さめに切り、ラップをして電子レンジ500Wで5分加熱して柔らかくする。飾り用の皮も別にラップをして40秒程度加熱し、お好みの型で抜いておく。

④ミキサーに③のかぼちゃ、[A]の材料を入れてよく混ぜ、ザルでこしながらボウルに移す。カラメルソースの入ったプリンカップに注ぎ入れる。

⑤天板にプリン型を並べ、沸かしたお湯を天板の半分の高さまで注ぎ、170℃に予熱したオーブンで30分湯煎焼きにする。

⑥プリンが冷めたら冷蔵庫で冷やし、型のふちにナイフ等をぐるっといれ、型から抜く。器に盛り、飾り用の皮を添える。

[1人分の栄養量]エネルギー:132kcal, 食塩相当量:0.1g