



|| かぼちゃのプリン ||



・・・材料（約100ml 10個分）・・・

- かぼちゃ 1/4個（約500g） 《カラメルソース》
- 牛乳 300ml ○砂糖 50g
- 砂糖 40g ○水 大さじ3
- 卵 3個

・・・作り方・・・

- 1 かぼちゃはラップに包み、レンジ(600W)で5～6分加熱する。スプーンで種とワタを取り除き、実はフードプロセッサーに入れる。

- 2 鍋に牛乳、砂糖を入れ、中火にかけ砂糖が溶けたら粗熱をとり①のフードプロセッサーに加える。なめらかになるまで攪拌し、卵を割り入れ、さらに攪拌する。ザルで濾し、容器に注ぐ。

- 3 深めのフライパンにクッキングシートをしき、②を並べる。容器の1/3程度の高さまで水を注ぎ、フタをして弱火で10～15分間蒸す。容器をゆすり、中心がゆれなければ取り出し、粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。



- 4 カラメルソース：小鍋に砂糖、水大さじ1を入れる。強めの中火にかけ初めは動かさず沸騰させる。色づいてきたら鍋を軽くゆすり、全体を均一に熱し、好みの濃さになったら火を止める。水大さじ2を少しずつ加えて冷ます。③にかけて召し上がれ。

