

「みやこ」カボチャの  
プリン

カボチャのレンビ



「みやこ」カボチャがたっぷり入った  
手作りプリンはいかが？

材料 (150cc カップ4個分)

「みやこ」カボチャのピューレ (ポイント参照).....	200 g
全卵 (Mサイズ).....	2個
グラニュー糖.....	50 g
牛乳.....	180cc
生クリーム.....	50cc
カラメル	
(グラニュー糖.....)	100 g
水.....	100cc

作り方

- 1 カラメルを作ります。鍋にグラニュー糖と水半量 50cc を入れ強火にかけます。茶色く色づいてきたら鍋底を水につけて色止めをします。鍋に残りの水 50cc を加えてもう一度火にかけ、沸騰したらふたをして、1分中火にかけ火を止めます。ふたをあけてスプーン等でよく混ぜ、カップに等分に入れて冷蔵庫で冷やしておきます。
- 2 別の鍋に牛乳と生クリームを入れ温めます。
- 3 ボウルに全卵とグラニュー糖を入れてよく混ぜ、カボチャのピューレを加えてさらに混ぜます。(2) も加えてよく混ぜ合わせたら漉し、泡やアクを取り除きます。
- 4 カラメルが入ったカップに(3)を等分に流し入れます。カボチャがたっぷり入って分離しやすいので、よくかき混ぜながら注ぎ入れましょう。
- 5 140℃のオーブンで、湯せんにして 30～40分焼きます。あら熱をとり、冷蔵庫で冷やしていただきます。

ワンポイント

カボチャのピューレは、電子レンジを利用して作ります。1/4カットのカボチャのタネを取り除き、ラップでくるんでから、電子レンジ (600W) で2分加熱してやわらかくします。扱いやすい大きさに切り分けて皮をむき、さらに電子レンジで2～3分加熱し、裏ごしします。上記レシピでは、この状態で200gを使用します。