

かぼちゃのプリン

デザート

材料

15 個

かぼちゃ (皮を剥いて薄切り) … 525g
卵 …………… 300g
★ 牛乳 …………… 375g
砂糖 …………… 75g
生クリーム …………… 45g

(カラメルソース)

砂糖 …………… 75g
水 …………… 75g



作り方

穴あきホテルパン・プリンカップ (170ml)

準備 ★の調味料を合わせて火にかけ、粗熱をとっておく。
(砂糖が溶ける程度)

1. 南瓜を加熱し、つぶす。(裏ごしする)
2. 卵を溶き、★を加えてよく混ぜて一度濾す。
3. 「2.」を少しずつ南瓜に加えてよく混ぜる。
4. 生クリームを混ぜ、もう一度濾す。
5. 砂糖を火にかけ、色が変わってきたら水でのばし、カラメルソースを作る。
6. 「5.」を入れてから「4.」をカップに入れ、**スチームで 90℃10分**加熱する。

栄養量

1 人分

熱量 129kcal
たんぱく質 4.1g
脂質 4.4g
炭水化物 18.5g
塩分 0.1g