

うまいレシピ

ほくほく かぼちゃプリン

電子レンジで作る簡単かぼちゃプリン。生クリームがなくても濃厚な味わいを楽しめます！ほっこりおいしい旬のかぼちゃを使ったお手軽スイーツを試してみてください。温かいうちにバニラアイス添えて食べてもおいしいですよ！



材料(12cmの耐熱容器4個分)

かぼちゃ 150g (黄色い果肉部分のみ)

砂糖 50g

卵 2個

牛乳 180cc

●カラメルソース

砂糖 大さじ2

水 大さじ1

水 大さじ1 (あとから加える)

【作り方】

1. かぼちゃは種と皮を除き、水で軽く濡らし耐熱皿にのせラップをし、電子レンジ（600w）で約5分加熱してやわらかくする。
2. レンジで加熱したかぼちゃを、水気をきってボウルに入れ、マッシャーまたはフォークでつぶし、なめらかになったら砂糖を加え、泡立て器で混ぜる。
3. 溶きほぐした卵を2回に分けて加える。その都度泡立て器で混ぜた後、電子レンジ（500W）で約20秒温めた牛乳（40℃）を加えて混ぜ、ザルでこす。
4. 耐熱容器にプリン液を等分に流し入れる。ラップをせずに600Wのレンジで1つずつ1分ほど加熱して粗熱をとる。
5. カラメルソース：マグカップに砂糖大さじ2と水大さじ1を入れる。600wの電子レンジで2分加熱する。カラメル色になるまで20秒ずつ加熱する。取り出して水大さじ1を少しずつ入れてよく混ぜる
6. 型から外しお皿にのせ、カラメルソースを適量かける。