



カボチャのプリン

大きく焼いて

(材 料)

| | |
|----------|-----------|
| カボチャ | 1 / 2 個 |
| 卵 | 4個 |
| 砂糖 | 60 g |
| 牛乳 | 2カップ |
| A 生クリーム | 1 / 2 カップ |
| ブランデー | 大さじ2 |
| バニラエッセンス | 少し |
| B 砂糖 | 120 g |
| 水 | 大さじ3 |
| 水 | 大さじ2 |
| C 生クリーム | 1 / 2 カップ |
| 砂糖 | 小さじ2 |



(栄養価 / 1人あたり)

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 337 kcal |
| タンパク質 | 6.6 g |
| 脂 質 | 5.7 g |
| 炭水化物 | 15.6 g |
| 食 塩 | 0.2 g |

8人分

(作り方)

- ① カボチャは種とワタをとり除いて大きめの乱切りにする。
- ② 耐熱容器に①を並べてラップでフタをし、500Wの電子レンジで10分ほど加熱し、熱いうちに皮を除いて裏ごす(正味量540g)。飾り用に皮を少しとっておく。
- ③ ボウルに卵を割りほぐして砂糖を加え、泡立て器でよくすり混ぜて(A)を加え混ぜる。
- ④ ②に③を2~3回に分けて加え混ぜ、こす。
- ⑤ 耐熱容器(21×21×5cm)に④を注ぎ入れ、天板にのせて天板の高さの半分まで熱湯を注ぎ入れ、170℃のオーブンで1時間~1時間10分、中央に竹串を刺して生地がつかなくなるまで蒸し焼きにする。粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 小鍋に(B)を入れて火にかけ、鍋をまわしながら薄く焦げ色をつけて火からおろし、水を加える。
- ⑦ ボウルに(C)を入れてボウルの底を氷水に当て、泡立て器で八分立てに泡立てる。
- ⑧ 器に⑤を盛って②の皮を飾り、⑦を添えて⑥をかける。



<ひと口メモ>

- *途中、天板の湯が減ったら注ぎ足して。
- *⑥では水を加えるときにカラメルがはねる場合があります。水を加えたらすぐにフタをするなどして、ヤケドに注意しましょう。