

10月の糖尿病教室で 提供したおやつです



かぼちゃプリン

プリン型4個分

〈材料〉		1人分	4人分
カラメル用	砂糖	3g	12g
	水	1g	4g
	お湯	2g	8g
	かぼちゃ(皮除く)	25g	100g
	牛乳	30g	120g
	卵	15g	60g
	砂糖	4g	16g
	ラム酒	0.5g	2g



☆下準備

かぼちゃはレンジで柔らかくし、皮をむいてから丁寧に潰しておく

〈作り方〉

- ①カラメル用の砂糖と水を鍋に入れ、中火にかける
しばらくすると色づき始めるので茶色になったら
火から下ろしてお湯を加える
※湯を加える時飛び散るのでヤケド注意！
- ②カラメルを型に流し入れる
- ③鍋に牛乳を入れて中火にかけ、50℃くらいまで温める
- ④ボウルに卵と砂糖をいれて溶きほぐし、温めた牛乳を
少量ずつ加えたらラム酒も入れる
- ⑤潰したかぼちゃに卵液を少しずつ加え混ぜ合わせる
目の細かいザルで漉したら、型に流す
- ⑥スチームオーブンで90℃で20分
串を刺して何もついて来なければOK
〈蒸し器の場合弱火で15分、火を消して10分蒸らす〉
- ⑦粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす