

【1人あたり 63円 エネルギー 164kcal 塩分 0, 15g】

カスタードプリン



【材料：120ml 4個分】

牛乳……………220ml
グラニュー糖……………40g
バニラビーンズ…1/6本
卵……………2個
卵黄……………1個

カラメルソース
砂糖……………30g
水……………小さじ1
熱湯……………25ml

《作り方》

〈カラメルソースを作る〉

① 鍋に砂糖と水を入れて、よくなじませ、中火にかける。沸騰して鍋肌の方から茶色く色づきはじめたら、鍋を軽くゆすりながら、全体が均等に濃い茶色になるまで煮詰める。

② 好みの色になったら、火を止め、熱湯をゴムベラに添わせて加え、ムラなく混ぜ合わせる。

③ プリンカップに等分に流し入れておく。

〈プリン液を作る〉

④ 鍋に牛乳・グラニュー糖・さやから出したバニラビーンズを入れて混ぜ、火にかける。煮立てずに、グラニュー糖が溶けるまで温める。

⑤ 大き目のボウルに卵を割り入れ卵黄を加え、泡立て器で卵のコシを切るように溶きほぐす。（泡立てない）

⑥ ④を加えて混ぜ、ザルに通してこし、（ゴムベラでバニラビーンズを落としておく。）

〈型に入れて蒸す〉

⑧ ③のプリンカップに⑥のプリン液を等分に流し入れる。

⑨ オープンの蒸しモードで、25～30分蒸す。（蒸す前に庫内を蒸しモードで5分余熱をかける）⇒型を斜めにした時に、プリン表面が固まって、たわまなければよい。

⑩ 粗熱をとり、冷蔵庫に入れて2時間以上冷やす。

⑪ 型の内側にナイフなどをぐるりと差し込んでプリンを型から外し、器にあける。

昔ながらのプリン

キャラメルソースの苦みがうまみをひきたてる

【1人あたり 105円 エネルギー 295kcal 塩分 0, 13g】

なめらか抹茶プリン



【材料：120ml 4個分】

牛乳……………200ml
生クリーム…150ml
抹茶……………小さじ2
グラニュー糖……………40g
卵黄……………3個

《作り方》

プリン液を作る

① 鍋に牛乳と生クリームを入れて、火にかける。50℃くらいに温める。（温めすぎたら冷ます。）

② ボウルに抹茶とグラニュー糖を入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。

③ 卵黄を加えて、よく混ぜ合わせる。（空気を抱き込ませないように注意する。）

④ ③を少しずつ加えて混ぜる。

⑤ ザルに通してこし、ペーパータオルで表面の泡を取り除く。

型に流して蒸す

⑥ 型に⑤を等分に注ぐ。ペーパータオルで表面の泡を取り除く

⑦ パットに⑥を並べ、熱湯を2cmの高さくらいまで注ぐ。

⑧ 160℃の余熱をかけておいたオーブンに入れ、25～30分湯煎焼きにする。⇒ゆすると表面がフルとする感じになったら蒸し上がり。

⑨ 粗熱をとり、冷蔵庫で5時間以上冷やす。

生クリームの層ができる なめらかで ずっと食べていたい味