



湯せんdeかぼちゃプリン

材料 (大人2人+こども1人分の目安)ココット型5個分

かぼちゃ	150g
卵	2個
牛乳	100ml
砂糖	大さじ1

栄養価	こども1人分(1個)
エネルギー	64 kcal
食塩相当量	0.1 g

作り方

- ① かぼちゃは種、わた、皮を除き、一口大に切る。
- ② 深めの耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで3分ほど加熱する。
温かいうちにスプーンなどでなめらかにつぶし、粗熱をとる。
- ③ ②に溶きほぐした卵、牛乳、砂糖を加えて混ぜる。
- ④ ココット皿などの耐熱容器に③を8分目まで注ぐ。
- ⑤ ふた付きのフライパンなどに④を並べ、器の高さの半分位まで水を張り、ふたをして湯せんにかける。
- ⑥ 沸騰したら弱火で5分ほど加熱する。火を止め、プリンが固まるまで3分ほど蒸らす。



<大人へのアレンジ> … お好みではちみつやメープルシロップを足す。

