

体にやさしいレシピ

～男の気まぐれ料理～

かぼちゃプリン おやつ

熊野町役場ホームページ(H30年8月)に掲載

<材料・4人分>

かぼちゃ.....1/8個(100g)

卵(Mサイズ)・・・1個

牛乳.....100ml

砂糖.....大さじ1 1/2

★プリン型(耐熱)×4個

★プリン型が4個入る深めの鍋

★アルミホイル

【カラメル用】

砂糖.....大さじ2

水.....大さじ1

熱湯.....大さじ2



★ かぼちゃの甘味を活かすことで、砂糖の使用量を減らすことができます。

★ ミキサーがない場合は、かぼちゃをザルなどで裏ごしすると同じように作ることができます。



<下ごしらえ>

♪ かぼちゃ・・・種をとり、1口大に切って皿にのせ、ラップをして電子レンジで3分加熱する。粗熱がとれたら皮をとりのぞく。

♪ 卵・・・割りほぐしておく

♪ 熱湯・・・プリン型が4個入る鍋に型を入れ、型の7分目の高さまで水を入れる。型を取りだし、火にかけて沸騰させる。カラメル作りで大さじ2杯使用。

<作り方>

① カラメル作り

小鍋に砂糖、水を入れ、火にかけて煮たてる。どろどろし、こげ茶色くらいになったら熱湯を入れてよく混ぜる。

火を止め、プリン型に分け入れる。

※熱湯を入れる際、カラメルがとびはねるのでヤケドに注意。

② 混ぜる

ミキサーにかぼちゃ、卵、牛乳、砂糖を入れて攪拌する。ザルでこし、①に流し入れる。1個ずつアルミホイルをかぶせる。

③ 蒸す

湯を沸かした鍋に②を入れてフタをし、弱火で10分加熱する。火を止めてそのまま10分置き、冷蔵庫に入れて冷やす。



★プリンを型から出して盛り付けたい場合は、プリン型にバターを少量ぬってからプリン液を入れて加熱すると取り出しやすくなります。



【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量*は 25g です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
93kcal	3.1g	2.6g	14.3g	171mg	40mg	0.4mg	0.9g	0.1g

※野菜の量・・・いも・きのこ・海藻は含まれていません。

熊野町 レシピ

検索

熊野町 笑顔はな咲く食育プラン

熊野町のホームページ (<http://www.town.kumano.hiroshima.jp>)で、「体にやさしいレシピ」を紹介しています。毎月19日(食育の日)前後に、更新予定です。

子育て・健康推進課の窓口や健康相談でも配布します。

