



親子で作ろう！

ひといき レシピ

かぼちゃプリン



ハロウィンにピッタリのお菓子です。かぼちゃは、ビタミンとミネラルを豊富に含む栄養たっぷりの食材。器ごと食べましょう！

食
豆知識

材料 (1~2人分)

- ぼつちゃんかぼちゃ… 1個(直径10~12cm程度)
- 牛乳……………100cc
- 生クリーム……………50g
- 卵……………2個
- 砂糖(またはグラニュー糖)…30g
- バニラエッセンス……………1滴



作り方

- 1 かぼちゃを水洗いしてラップで包み600Wのレンジで4~5分加熱します。
- 2 かぼちゃのフタになる部分をカットします。種を取り除き、器になる部分の実をくり抜きます。
 実を少し厚めに残しておきましょう。
- 3 くり抜いた実を裏ごしして鍋に入れます。鍋に牛乳、生クリーム、砂糖を加え、沸騰する直前まで温めます。
- 4 ボウルに卵を割りほぐして、バニラエッセンスを振りかけ、**3**を加えて混ぜます。かぼちゃの器をアルミ箔で鉄板に固定して、プリン液を流し入れます。
- 5 180℃のオーブンに水を張った鉄板をセット、**4**の鉄板もセットして40~50分ほど蒸し焼きに。フタを乗せて完成です！

鉄板を2段セットできない時は、鉄板にバットを乗せ、そこに熱湯を数cm注いでもOK。プリンはそのまま食べても、切り分けてもいいですよ！ シロップをかけて食べるのもおすすめ！