

かぼちゃプリン



材料 100 ccプリンカップ 6~7 個分

蒸かしたかぼちゃ・・・400g

牛乳（豆乳）・・・145g

生クリーム・・・40g

（豆乳ホイップも可）

砂糖・・・20g

バニラエッセンス・・・少々

〔ゼラチン・・・15g
ゼラチンをふやかす用の水・・・75g

手順

1. かぼちゃは種と皮を除きラップでふんわりと包み、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する
2. ①が熱いうちにしっかりとつぶし、牛乳・生クリーム・砂糖・バニラエッセンスを加えてなめらかになるまで混ぜる
※舌触りをよくするなら、ザルで濾してダマを除くとよい
手作り感を出したいなら、濾さなくてもよい
3. ゼラチンをふやかす用の水に、ゼラチンをふり入れ、ふやかす
→電子レンジ（500W）で、20秒程度加熱し、溶かす
4. ②に③を加え、プリンカップに注ぎ分ける
→冷蔵庫で、2時間程度冷やし固める