

## 《材料》 (4人分)

カボチャ	100g
A	卵 2個
	卵黄 1個分
	牛乳 カップ1・1/2
	生クリーム 大さじ2・1/2
	上白糖 大さじ1・1/2
バニラエッセンス	適宜
カラメルソース	
上白糖	大さじ2
熱湯	大さじ1
生クリーム	大さじ2・1/2
上白糖	小さじ1
カボチャ	適宜



鉦脈社

## かぼちゃプリン

★コクがあってなめらか！栄養も豊富

ソフト食  
1

エネルギー  
133kcal

塩分  
0.1g

ココがポイント

- ① 卵黄を多めに加えてなめらかに。
- ② 生クリームを加えてさらになめらかに。

トッピングの  
カボチャを除けば  
ソフト食2！！

## 《作り方》

1 カボチャは皮をむき、蒸し器で串が通るまで蒸して裏ごし器で裏ごしする。

2 ①が冷めたらAを加えてミキサーにかけて裏ごしし、バニラエッセンスを加える。



鉦脈社

混ぜてから  
裏ごすことで  
よくなめらかに。

3 フライパンを火にかけ、上白糖を焦がし最後に熱湯を加え、カラメルソースをつくる。容器に流し、冷やし固める。



鉦脈社

カラメルの香ばしさがおいしさをアップする。

4 ③が固まったら②を流し、蒸し器で約25分間蒸す。

5 ④を冷やし、型を抜き、器に盛る。生クリームと蒸したカボチャを添える。