



## Recipe 10

湯煎焼きでしっとりなめらか

## かぼちゃプリン

## 材料（15×15cm耐熱容器を使用）

|              |                |        |       |
|--------------|----------------|--------|-------|
| かぼちゃ         | 正味150g         | (カラメル) |       |
|              | (皮、わた、種を取った状態) | 砂糖     | 50g   |
| A：砂糖         | 大さじ 4          | 水      | 大さじ 1 |
| 牛乳           | 150ml          | 熱湯     | 大さじ 1 |
| 生クリーム(または牛乳) | 50ml           |        |       |
| 卵            | 2個             |        |       |
| (お好みで)ラム酒    | 小さじ 1/2        |        |       |

## 作り方

## 〈下準備〉

容器にバターをぬっておく。

## 〈カラメルを作る〉

- 鍋に砂糖と水を入れて【火力5】にかけ、しっかり色づいたら火を止める。熱湯を加え、鍋をまわしながら均一にし、容器に流し入れる。

## 〈生地を作る〉

- かぼちゃを3cm大に切り、耐熱ボウルに入れてふんわりラップをかけ、600Wのレンジで6分加熱する。
- ミキサーに2とAを入れてよく混ぜ、ザルで濾しながら容器に注ぐ。

## 〈湯煎焼きする〉

- グリル皿の上にバットを置いて容器をのせて熱湯（分量外）を注ぎ、「グリル（オープン）」メニュー【140】℃で30～35分湯煎焼きする。アミにのせて冷まし、冷蔵庫で一晩冷やす。

## Point

- ・カラメルの砂糖と水は混ぜずに火にかけてください。
- ・カラメルに熱湯を加えると跳ねることがあるので注意してください。
- ・湯煎焼きするときは、熱湯を容器の高さの半分くらいまで注ぎます。