

パンプキンプリン

合計加熱調理時間 約 **43**分

[1人分：245kcal/ 食塩相当量：0.2g]

カボチャのやさしい甘みに、なめらかな舌ざわり。
だれでも食べやすいクリーミーなプリンです。



材料（9人分【1人分1個】）

カボチャ：皮なし（3cmの角切り）	250g
<材料a>	
卵（割りほぐす）	250g
牛乳	250g
生クリーム	150g
グラニュー糖	70g
ハチミツ	30g
シナモンパウダー	1g
カラメルタブレット：プリン用	18個
ホイップクリーム	50g
カボチャの種	9個
ミント	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

9人分【1人分1個】
（直径8.7cm×高さ5cmのココット皿 9個分）

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	10分	100℃
2	コンビ	40%	33分	110℃

作り方

- 65mmの穴あきホテルパン1枚にカボチャを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 粗熱を取り、1、<材料a>をフードプロセッサーにかけ、こす。
- 65mmの穴あきホテルパン1枚にココット皿を並べ、カラメルタブレットを2個ずつ入れる。
- 3に2のプリン液を流し入れて【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、粗熱を取り、冷蔵庫に入れて冷やす。
- 5にホイップクリーム、カボチャの種、ミントをのせる。



調理ポイント

- ◆プリン液を型に入れた際に出た泡は、取り除くと仕上がりが良くなる。
- ◆カボチャの種類により甘味が異なるので、グラニュー糖は調節すること。