



ハロウィンかぼちゃプリン

材料 2人分 (140mlの耐熱プリンカップ4個分)

かぼちゃ (種と皮を取り除いたもの)	100g
水	大さじ 1
卵	1個
生クリーム	150ml
牛乳	50ml
グラニュー糖	30g

デコレーション用	
サンドイッチ用食パン	適量
ココアパウダー	適量

(デコレーションの準備)
サンドイッチ用食パンを帽子の形に型抜きして、オーブントースターで焼いておく。
クッキングペーパー等でプリンカップの口径に合わせてジャック・オ・ランタンの顔型を作っておく。

作り方

- 1 かぼちゃは一口大に切り、容器に入れて水を加えフタをして電子レンジ (500W) で3分加熱し、5分蒸らす。
安全目視フロートが下がっていることを確認し、フタを開けてかぼちゃをつぶす。
- 2 耐熱容器に生クリームと牛乳を入れ、電子レンジ (500W) で1分30秒加熱してグラニュー糖を入れて溶けるまで混ぜる。
- 3 ボウルに卵を溶きほぐし、①に少しずつ加えて泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。②を加えて更によく混ぜる。
- 4 ボウルに目の細かいザルをのせ、③のプリン液を流し入れて、こす。
- 5 ④をプリンカップに等分に入れて、容器に並べる。水(分量外) 150mlを少しずつプリンカップの周りに注ぎ、フタをして電子レンジ (500W) で5分加熱し、15分蒸らす。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
食べる前にジャック・オ・ランタンの顔型をプリンの上のにのせ、ココアパウダーを振りかけ、食パンの帽子をのせてできあがり。

※容器に4個入らないプリンカップの場合は2個ずつ入れて加熱します。

その場合は500Wで3分30秒加熱して15分蒸らします。

※電子レンジの機種や使うプリンカップによっては加熱時間は異なります。