

ほくほく南瓜栗みやこで作る 満足カボチャプリン

<< 野菜の甘さをスイーツで！ >>



--- 材料 (内径 7 cmのココット型 8 個分) ---

栗みやこカボチャペースト※ 300 g

A

{	卵 (全卵)	2 個
	卵黄	1 個分
	牛乳	120 ml
	生クリーム	200 ml
	砂糖	40g
	バニラエッセンス	5 滴

※栗みやこのカボチャペーストの作り方

カボチャ果実を 4 等分し種子と綿を取り除き、優しくラップをかけ、レンジで 600W 5 分加熱する。竹串を刺し、やわらかくなっていたら (硬い場合は更にレンジでやわらかくなるまで加熱し) スプーンや包丁を使って皮を取り除き、果肉をスプーンやフォークでつぶしペースト状にする。

----- 作り方 -----

- ① A の材料をすべて混ぜ合わせる。
- ② 大きめのボウルに入れたカボチャペーストに、①を 3 回に分けて入れ、なめらかになるまで混ぜ合わせたら、こし器でこす。
- ③ ②を容器 (内径 7 cmのココット型) に入れ、それぞれアルミホイルで蓋をする。
- ④ フライパン (直径 27 cm程度) に水を 2 ~ 3 cm入れ、沸騰させる。
- ⑤ ③を④に入れ、全体をアルミホイルで覆い、弱火で 20 分加熱する。
- ⑥ 竹串を刺して生地がついてこなければ、冷蔵庫で冷やして完成です。

※POINT

フライパンからお湯がこぼれないように火加減を調節してください。お好みでカラメルソースをかけてもおいしく食べられます。カボチャペーストは、冷凍保存ができ、スープなど他の料理でも使用可能です。

レシピ制作 ; 栃木県立宇都宮白楊高等学校
食品科学科 食品製造分会 U&A

アピールポイント ;

栗みやこ南瓜の特長である“甘さ”を活かして、野菜嫌いな子供でも食べられる濃厚で食べ応えのあるプリンにしました。

生クリームを牛乳よりも多くすることで牛乳臭さがなくなり、なめらかな質感に仕上げました。また生クリームを 1 パック使い切りにすることや、電子レンジやフライパンで加熱することで手軽にプリンを作れるように工夫しました。

