




その他

おうちで作ろう！！
♪学校給食♪

かぼちゃプリン



生のかぼちゃを蒸して、裏ごししてもできます。また、カラメルソースをトッピングしても美味しいですよ。かぼちゃをデザートにして、レシピに加えてみてください♪



材料(1人分)

冷凍うらごしかぼちゃ	17g
卵	20g
生クリーム	7g
牛乳	15g
バニラエッセンス	少々
砂糖	7g
紙カップ	1枚

作り方

- ①冷凍うらごしかぼちゃを、解凍する。
- ②卵、砂糖を混ぜて、牛乳、生クリーム、うらごしかぼちゃ、バニラエッセンスを入れて良く混ぜる。混ぜ合わせたら、ザルでこす。
- ③紙カップに②を入れて、150℃に予熱したオーブンで、15分～20分焼いてできあがり。

※焼き時間は、量やカップの大きさに調節してください。

