

辻調の楽しい食卓～なめらか3色プリン

キャラメルソース

|        |     |
|--------|-----|
| グラニュー糖 | 80g |
| 湯      | 30g |

バニラプリン 容量 200ml の耐熱カップ (5 個分)

|          |       |
|----------|-------|
| 牛乳       | 360ml |
| 生クリーム    | 140g  |
| 卵黄       | 5 個分  |
| グラニュー糖   | 70g   |
| バニラエッセンス | 適量    |

仕上げ

|       |      |
|-------|------|
| 生クリーム | 100g |
| ミントの葉 | 適量   |



カボチャプリン 容量 200ml の耐熱カップ (5 個分)

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 牛乳                | 225ml |
| 生クリーム             | 150g  |
| 卵黄                | 4 個分  |
| グラニュー糖            | 70g   |
| カボチャ(皮と種を取り除いた状態) | 180g  |

仕上げ

|               |      |
|---------------|------|
| 生クリーム         | 100g |
| カボチャの種(煎ったもの) | 適量   |

チョコレートプリン 容量 200ml の耐熱カップ (5 個分)

|        |       |
|--------|-------|
| 牛乳     | 300ml |
| 生クリーム  | 140g  |
| 卵黄     | 5 個分  |
| グラニュー糖 | 20g   |
| チョコレート | 100g  |

仕上げ

|       |      |
|-------|------|
| 生クリーム | 100g |
|-------|------|

**Act OnTV**

<作り方>

**キャラメルソースを作る**

①鍋を火にかけ、温まったらグラニュー糖を少し入れる。



②溶けてきたらまた少しグラニュー糖を入れ、これを繰り返す。



③全て溶けて、程よいキャラメル色になったら火を止め、湯を少しずつ加える。  
耐熱カップの底に流し入れ、冷蔵庫に入れて冷やし固めておく。



**バニラプリンを作る**

①牛乳と生クリームを 50℃くらいに温める。



②卵白と卵黄に分け、卵黄にグラニュー糖を加えすり混ぜ、①を加えて混ぜる。  
(卵白は他のお菓子などに使う)

③バニラエッセンスを加える。

**Act OnTV**

- ④裏ごし器に通して卵のカラザや牛乳の膜などを取り除き、さらに表面に浮いている白い泡を取り除く。  
(ラップを液面に密着させて静かにはがすと泡が取れる。それでも残ったら食品消毒用のアルコールをスプレーすると泡が消える)



- ⑤カラメルソースの入ったカップに静かに注ぎ入れる。



- ⑥バットにペーパータオルを敷き、カップを並べる。カップの 1/3～1/4 の高さまでバットに湯をはる。



- ⑦オーブンプレートにのせて 160℃に温めたオーブンで 30～40 分蒸し焼きする。ゆすってみて全体がひとつになって揺れる状態になっていれば火が通っている。

- ⑧粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

仕上げ

- ①生クリームは氷水で冷やしながら泡立て、冷えたプリンの上に添える。(ゆるい状態で表面に流したり、もうすこししっかり泡立ててスプーンでフットボール形にまとめてのせたり、絞り出したりいろいろな添え方ができる)

- ②ミントの葉を飾る。



**Act OnTV**

**カボチャプリンを作る**

- ①カボチャは適当な大きさに切り、ラップをして電子レンジで柔らかくなるまで加熱する(500Wで約3分)。熱いうちに裏ごしておく。



- ②プリン生地を作る:バニラプリンの①②と同様。

- ③①のカボチャに②のプリン生地を少しずつ加えて混ぜ合わせる。



- ④バニラプリンの④～⑧と同様にして蒸し焼きし、冷えたら好みに生クリームを添え、カボチャの種を飾って仕上げる。



**チョコレートプリンを作る**

- ①飾り用にチョコレートを削ってコポーを作る(約 10g くらい)。

- ②残りのチョコレートは刻んで電子レンジまたは湯煎で溶かしておく

(500W で 1 分かけ、取り出して混ぜる。その後、取り出すたびに混ぜて様子を見ながら、完全に溶けるまでくり返し短時間ずつレンジにかける)。



- ③プリン生地を作る:バニラプリンの①②と同様。

**Act OnTV**

④②のチョコレートに③を少しずつ加えて混ぜ合わせる。



⑤バニラプリン④～⑧と同様にして蒸し焼きし、冷えたら好みに生クリームを添え、チョコレートのコポーを飾って仕上げる。

