

かぼちゃプリン

ほくほくのかぼちゃの入った焼プリン



材料(4人分)

かぼちゃ(蒸したもの)	……	100g
砂糖	……	20g
なたね油	……	大さじ 1
豆乳	……	100ml
寒天	……	2g
バニラオイル	……	少々
<カラメルソース>		
砂糖	……	25g
水	……	大さじ 1/2
お湯	……	大さじ 1

作り方

- 1 小鍋に、砂糖、水を入れ中火にかける。鍋をゆすりながら煮詰め茶色くなって焦げた香がしてきたらお湯を加えてよく混ぜる。ココット型に入れておく。
- 2 かぼちゃは、皮をむきレンジや蒸し器で柔らかくしておく。
- 3 ミキサーにかぼちゃ、砂糖、なたね油、豆乳、寒天、バニラオイル、材料を全て入れて攪拌する。
- 4 ココットに 3 を入れる。
- 5 180℃に温めたオーブンで 20-22 分焼く。

・冷凍のかぼちゃを使うと電子レンジで簡単に柔らかくできて便利です