

バナナプリン

バナナの食材の性質を利用して固めるプリン



材料（小さめのゼリー型5個分）

バナナ	……	2本
豆乳	……	150ml
砂糖	……	大さじ1
はちみつ	……	大さじ1
レモン汁	……	小さじ1

作り方

- 1 バナナは一口大に切る。。
- 2 切ったバナナを耐熱容器に並べ、ラップをふわっとかけて 600W レンジで2分30秒加熱する。バナナは温まり、とろけて、少し汁が出てくる。
- 3 ミキサーにバナナ、砂糖、豆乳を入れる。滑らかになるまで攪拌する。
- 4 プリン型の容器に入れ冷蔵庫で冷やす。。
- 5 一晩置くと、中心まで冷え固まるので、皿に取り出し盛り付ける。
- 6 バナナの輪切りを飾り、はちみつにレモン汁を加えてまぜたソースをかける。
 - ・ バナナは、よく熟れたものを使います。熟れている目安はシュガースポットと言われる黒い斑点が皮全面に出ていることです。
 - ・ バナナから出るペクチンで固まります。