

●作ってみませんか【平成 21 年 10 月 1 日号】

豆乳プリン

燕市食生活改善推進委員協議会 吉田分会

豆乳は良質のタンパク質やイソフラボンなどの栄養素を含んでいます。手作りの豆乳プリンは豆乳嫌いの人もおいしくいただけます。



●材料(プリン型8 個分)

A(砂糖60g・水大さじ1.5)・水大さじ1.5・バター少々・B(豆乳450 cc・砂糖90g)・卵小4 個・バニラエッセンス2・3 滴

●作り方

① A を耐熱容器に入れ、ふた無しでレンジ強に約4・5 分かける。あめ色になったら水を加え、手早く混ぜて冷ます(水を入れたとき、はじくので気を付ける)。／②プリン型に薄くバターを塗り、①を型の底に小さじ1 ずつ入れる。／③耐熱容器にBを入れ、レンジ強に約4・5 分かけて砂糖を溶かす。／④ボールに卵を入れて溶き、③を少しずつ入れて混ぜてこす。バニラエッセンスを加え、②の型に注ぐ。／⑤ ④をオーブン皿に並べる。ぬるま湯をオーブン皿に約1 cmの高さまで注ぎ、130℃に予熱したオーブンの中段か上段で30 から40 分蒸す。竹串を刺し生液が付かなければ出来上がり(容器により蒸す時間が異なるので様子を見ながら蒸す)。／⑥冷蔵庫で冷やす。プリンのかちを指で軽く押さえ、型から外すようにし、逆さに振って器に盛り付ける。