

●作ってみませんか【平成18年9月15日号】

かぼちゃのミルクプリン

燕市食生活改善推進委員協議会分水分会

甘さ控えめ、やさしい味の野菜デザート。

かぼちゃの黄色と牛乳の白、2層に分かれ

てもキレイ。飾りの果物はお好みで!



●材料(4人分)

A(ゼラチン8g・水30cc)・皮をむいたかぼちゃ140g・牛乳420cc・砂糖30g・飾り用生クリーム・果物など適宜

●作り方

- ①Aのゼラチンは水に振り入れ、ふやかしておく。／②かぼちゃはやわらかく蒸す。
- ／③かぼちゃと半量の牛乳をミキサーにかけてなめらかにする。／④別の小鍋に、もう半量の牛乳を入れて約70度に温め、Aのゼラチンを加えて溶かす(ゼラチンの粒が見えなくなるまでしっかり溶かすこと)。火を止めて砂糖を入れる。
- ／⑤③のかぼちゃを混ぜた後、鍋の底を氷水に冷やしながらしばらく混ぜる。／⑥とろみがついてきたらプリン型に流し、冷蔵庫で固める。固まったら器にあけ、好みに生クリームや果物などを飾る。