

スイーツレシピ



フライパンや鍋で簡単に! おうちで手作りプリン



材料 (4個分:200ml容器)

- 卵 3個
- 牛乳 500ml
- 砂糖 大さじ3
- バニラエッセンス 適量

カラメルソース

- 砂糖 大さじ3
- 水 大さじ2
- 湯 大さじ3

1人分 192kcal
カルシウム 157mg
タンパク質 6.7g
カルシウム 牛乳

タンパク質
ビタミンD
卵

目安としては
キャラメル色くらいに
なるまで加熱する

作り方

カラメルソース

- 鍋に砂糖、水を入れ中火で加熱する
- 鍋をゆすりながら加熱し、大きな泡が出て、少し収まるまで加熱する
- 火を止め、湯を入れて全体に行き渡るように鍋をゆする
!注意!湯を入れる時に水がはねるので気を付けてください
- プリン容器に分け入れる

プリン液

- 卵を少し大きめのボールに割入れ、白身を切るように混ぜておく
- 牛乳と砂糖を耐熱容器に入れ、電子レンジ600wで2~3分加熱し、よく混ぜる
- 1.に2を少しづつ入れながら混ぜ、バニラエッセンスを加える
- 3.を別のボールなどにこし器でこす
プリン容器に分け入れる時も再度こし器を使用して入れていく
- アルミホイルで一つずつぴったりと蓋をする
- フライパンや鍋の底にふきんを敷き、その上にプリン容器を並べ、湯を底から1cm程度の高さまで入れる
- 火をつけ湯が再度沸騰しかけたら極弱火にし、蓋をして10分加熱する
- 10分加熱したら火を止め、蓋を開けずにそのまま10分間蒸らす
- アルミホイルを外し容器を揺すった時に液体でなく、ふるふるっとするくらいであれば粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす

一気に火を通すと
すができてしまい
口当たりが悪くなるので
ゆっくり火を通すイメージで!

市販のプリンもおいしいですが、手作りすると自分好みの甘さや固さに作ることができますね◎
今回のレシピでは、甘さが控えめになっています
カラメルソースと食べると丁度良い甘さになっていると思います
お好きな甘さに調節してくださいね



お皿に
ひっくり返して
クリームや
フルーツなどを
トッピングしても
いいですね♪