

7月29日～8月4日
ピカイチおすすめレシピ



基本のプリン

材料（6個分）

カラメルソース
 〔砂糖 大さじ3
 水 大さじ2

〔コープ牛乳 300ml
 砂糖 大さじ4
 卵 2こ
 ラム酒 小さじ1

作り方

- ① 小なべに砂糖、水を加えて、中火にかける。ゆすりながら加熱をして、褐色になったら、火を止める。
- ② 耐熱のプリン型にカラメルソースを分ける。
- ③ ボウルに牛乳、砂糖、溶き卵、ラム酒を混ぜ合わせて、ザルなどでこす
- ④ カラメルソースを入れたプリン型にプリン液をそそぐ。
- ⑤ ふたがある深めのフライパンに3cm ほど水を入れて、沸騰させる。
- ⑥ そこへプリン型を並べて、強火で3分、弱火で3～5分蒸して、火を止める。容器によってはそのまま余熱で蒸らしておく。
- ⑦ 粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷まして、いただく。

★こんなアレンジも・・・

みかんプリン

ハウスみかん 3個
 コープ牛乳 200ml 位
 砂糖 大さじ4
 卵 2個
 オレンジキュラソー 小さじ1

みかんプリン

- ① 基本のプリンと作り方は同じですが・・・
 ハウスみかんは、しぼっておきます。みかん果汁と牛乳を合わせて、300ml になるようにして混ぜます。

【栄養価】 基本プリン/みかんプリン
 エネルギー 93kcal / 97kcal
 食塩相当量 0.1g/0.1g

★ ワンポイントアドバイス★

蒸し時間が足りないときは、余熱で蒸らして、調節します。
 料理/管理栄養士 恒吉いずみ



コープ牛乳のおおすみは
 大隅地域の良質な生乳を
 100%使用した
 成分無調整牛乳です。