

かぼちゃスープ



冷蔵
庫
食
材
活
用

かぼちゃプリン

材 料(2人分)

牛乳	165cc
かぼちゃ	165g
砂糖	15g
卵	2個
シナモン	少々
バター	少々



作り方

- (1)かぼちゃを電子レンジで5分加熱し皮を取る
- (2)フードプロセッサーに(1)と牛乳、卵、砂糖、シナモンを入れよく混ぜる(プリン液)
- (3)耐熱カップにバターをぬる
- (4)耐熱カップの8分目まで(2)のプリン液を注ぐ
- (5)蒸し器で強火で2分かけた後、中火から弱火で13分くらい蒸す
- (6)竹ぐしで刺し、中から液体が出てこなければ火を止める