

栄養士のおすすめ  
レシピ

# つくってみらんしょ なめらかプリン

1人当たりのエネルギー … 約 270 kcal / 所要時間 … 約 60 分



## 【プリン液】

- 卵黄 …………… 3 個
- 砂糖 …………… 50g
- 生クリーム…………… 180cc
- 牛乳 …………… 180cc
- バニラエッセンス…………… 少々

## 【カラメルソース】

- グラニュー糖…………… 100g
- お湯 …………… 40cc

## 《材料(6人分)》

## ● 作り方

- ① 鍋にグラニュー糖を入れ火にかけ、黄色くなったら木べらで混ぜカラメル色にし、火を止め、素早くお湯を注ぎ混ぜる。カラメルが溶けたらすぐに容器に注ぎ、冷蔵庫で冷やす。
- ② 卵黄・砂糖をボールで混ぜる。
- ③ 鍋に生クリーム・牛乳を入れ火にかけ、沸騰直前に火を止め、②に少しずつ加え混ぜ、最後にバニラエッセンスを入れる。
- ④ ③をこしながら①に注ぎ、アルミで蓋をする。
- ⑤ フライパンに3分の1の水を入れ、④を並べ火をつける。
- ⑥ 周りが沸騰したら弱火で蓋をし10分、火を消して15分放置する。
- ⑦ フライパンから容器を取り出し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして出来上がり。



栄養士  
あき やま さや か  
秋山 彩香

## 「たまご」の豆知識

たまごはとても身近にある食材で「完全栄養食品」といわれるほど、栄養豊富です。

私たちの身体に必要な必須アミノ酸がバランスよく含まれており、なかでも「シスチン」というアミノ酸は、私たちの免疫力を高める手助けをしてくれます。

また、たまごの良質なタンパク質はエネルギー源として働き、疲労回復や内臓の働きの活性化も助けてくれます。肉や魚など他のたんぱく質食品と比べ、必須アミノ酸すべてがバランス良く含まれています。更に、消化吸収も抜群でたんぱく質の他にも、ビタミンAやB1、B2、D、Eなどが豊富に含まれているのが特徴です。

今回は寒さが残るこの時期にぴったりな、たまごを使用したお菓子をご紹介させていただきます。

## ポイント

● 温度管理をしなくても時間を正確に計って作ると、簡単になめらかなプリンを作ることが出来ます。フライパンに入れる水の量が少ないと、プリンが固まらなくなってしまうのでご注意ください。