



甘みの強いばななカボチャをたっぷり加えた濃厚な味 ばなな南瓜プリン

材料(4個分)

ばなな南瓜(ペースト)
..... 300g
卵黄..... 2個分
牛乳..... 270cc
生クリーム..... 30cc
砂糖..... 60g
粉ゼラチン..... 5g
[カラメルソース]
砂糖..... 大さじ4
水..... 大さじ4

作り方

- ①カボチャはワタと種を取ってやわらかくなるまで蒸し、皮を取ってペースト状にする。
 - ②粉ゼラチンは大さじ2の水を振りかけてふやかす。
 - ③牛乳を沸騰寸前まで温め、②を加えて完全に溶かす。
 - ④ボウルに卵黄と砂糖を入れて混ぜ、③を少しずつ加える。カボチャと生クリームを入れて目の細かいざるでこす。
 - ⑤④をボウルごと氷水に当てて冷やし、軽くとろみがついたら器に流し入れる。冷蔵庫で2~3時間冷やし固める。
- [カラメルソース]

鍋に砂糖を入れて中火にかけ、全体が茶色に色づいたら水を加える。ゆるくとろみがついたら火を止め、粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。

収穫時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----