

パンプキンプリン

- ◇ 動物性由来の食品を一切使用せずに作るプリンです。豆乳ときび砂糖を使ったことで、卵と牛乳に近いコクを再現しました。

エネルギー 210kcal 難易度 ★★★

アレルギー：大豆



材 料

(底辺直径 4.3cm 高さ 5.2cm
プリンカップ 8人分)

◆A

葛粉……6g
粉寒天……3g

◆B

南瓜……約300g
豆乳(成分無調整)……480g
きび砂糖……100g

◆C

上白糖……80g
水……15ml(大さじ1)

◆D

ゆで小豆……120g
白玉粉……80g
水……70~75ml

ア ド バ イ ス

- 水(分量外)は少しずつ鍋に入れながらソースがあまりさらさらにならない程度までにします。水の量が多いとカップの底でキャラメルが固まりにくくなり、生地を流し入れた際に混ざる可能性があります。
- ミキサーにかけても南瓜の小さな塊が残ることがあります。滑らかさを重視する場合は、面倒ですが柔らかくなった南瓜を熱いうちにマッシャーで潰して裏ごしすることをおすすめします。(病院で提供しているものは裏ごしをしています。)

作 り 方

[キャラメルソース]

- ① C を鍋に入れ、弱火にかけます。茶色く変色しかけてきたら鍋をゆすって色が満遍なくいきわたるようにします。
- ② 飴色(やや赤みの帯びた薄茶色)になれば鍋から離して適量の水(分量外)を入れて煮詰まったソースをのぼします。
→アドバイス
- ③ ソースが熱いうちにプリンカップの底から2~3ミリあたりまで流し入れ、冷蔵庫で冷やします。

[プリン生地]

- ① B の南瓜の種と皮を取り除き(正味200gになるようにします)、2~3センチ角の大きさに切って、容器に入れてラップをかけて500W、6分程度電子レンジで加熱します。
- ② しばらくラップをした状態で蒸らしてから、柔らかくなった南瓜とBの豆乳の半量程度をミキサーにかけます。
→アドバイス
- ③ 鍋にBの残りの豆乳、きび砂糖、Aを入れて良く溶かしてから弱火にかけます。鍋の周りが沸騰し出したら火を止め、ザルで②を漉しながら流し入れます。

- ④ [キャラメルソース]の③の容器に③を流し入れて冷蔵庫で冷やします。

[トッピング]

- ① D の白玉粉に水を少しずつ加えながら力を入れて耳たぶくらいのやわらかさになるまでよくこねます。16等分にして手のひらで転がして丸め、真ん中を凹ませます。
- ② 鍋に水を入れて沸騰させ、①を入れます。だんごが浮き上がって1~2分ですくいあげて冷水にとって冷まします。
- ③ [プリン生地]の④に1カップあたりDのゆで小豆を15g、冷水からあげた②を水切りして2個ずつ盛り付けます。