

坊ちゃんカボチャの丸ごと焼きプリン

野菜ソムリエの
簡単レシピ



1. 坊ちゃんカボチャを洗ったら、丸ごとラップに包み、600Wのレンジに4分加熱する。



2. スプーンで中身をくり抜いて器をつくる。
3. 中身はワタと種を除き、こしてペースト状にする（約110g）。



4. ボールに生クリームと3のペースト約80gを入れて混ぜ合わせ、さらに牛乳と卵を加えてよく混ぜる。
5. 4を鍋に移し弱火にかけて、グラニュー糖を加え、溶けたら火を止め、バニラオイルを数滴混ぜる。



6. 鉄板と器の間にアルミホイルを敷いて、2の器を安定させる。
7. 5を6の器に流し込む。



8. 鉄板に水をさして、150度のオーブンで約50分蒸し焼きにする。※器を揺らしてプリンが大きく揺れるようなら、もう少しオーブンで加熱してください。

材料: 坊ちゃんカボチャ1個分 (6人分)

坊ちゃんカボチャ 1個 (約 550g)

うち、カボチャペースト 約80g

※手順3で作るもの

生クリーム 100cc

牛乳 70cc

グラニュー糖 25g

卵 1個

バニラオイル 数滴

