



カスタードプリン



材料

- 牛乳…1ℓ ●卵(M)…6個 ●砂糖…130g
- レモンの表皮 すりおろし…少々(2cm分くらい)
- ＜カaramelソース用＞
- 砂糖…100g
- 水…大さじ2
- 水…50cc

※カaramelソースを作る時はやけどしないよう気を付けてください。

※10等分した場合の栄養量です。

栄養量	エネルギー……………194kcal	脂 質……………6.9g	カルシウム……………124mg
	たんぱく質……………7.0g	炭水化物……………27.7g	食塩相当量……………0.2g

①卵と砂糖をボウルに入れ、泡立て器でよく溶きほぐします。(泡立てない)
砂糖がほぼ溶けたら牛乳半量加えよく混ぜます。均一になったら残りの牛乳とレモンの表皮のすりおろしを加え、目の細かいあみでこします。



②耐熱のプリン容器(耐熱ガラスのプリンカップ又はステンレスのプリンカップなどに①の生地を流します。



③カaramelソース用の砂糖100gと水大さじ2を鍋に入れ、中火にかけて砂糖を溶かします。(途中でかき混ぜると砂糖が再結晶してしまうので途中でいじらない)
そのまま加熱してキャラメル化するのを待ちます。紅茶くらいの色になったら火を消し、鍋を少し向こう側へ傾けて、手前から水50ccを注ぎます。弱火にかけて一度沸かし、火を消しよく混ぜ溶かします。



④のカaramelソースが常温に冷めたら②の生地の上から適量(小さじ2程度)注ぎます。(カaramelソースは重いので自然と下に沈んで層になる)



⑤オーブンの設定どおりに加熱します。加熱が終了したら粗熱をとり、冷蔵庫で冷めます。



★プリン型から抜く時は、竹串を型のふちに添って刺し、内をぐるりと一周させてから皿にひっくり返します。(少々コツが必要です)