



「かぼちゃ」を使用したメニューを紹介

ホクホクで甘いかぼちゃは、デザート、パン、おかずなど様々な料理に使用できます。また、栄養も豊富なため、寒くなる冬にぴったりの食材です。

「濃厚かぼちゃプリン」はかぼちゃの自然な甘さで、ほろ苦いカラメルとの相性抜群です。ぜひ作ってみてくださいね。

【料理・レシピ】 トヨタ生協 管理栄養士

濃厚かぼちゃプリン

1人分 エネルギー 341kcal 塩分 0.23g

■作り方

〈カラメルソース〉

- 鍋に砂糖、水を入れて中火で熱し、茶色くなるまで煮詰める。
- 火を止め、お湯を加えて混ぜる。
- 火からおろして粗熱を取り、器に均等に流し入れる。
※あまりかき混ぜず、鍋を傾けながらゆっくりと混ぜる。
※お湯を加える際は飛び跳ねに注意。

〈プリン生地〉

- かぼちゃは一口大に切り、皮を切り落とす。(かぼちゃ正味量 150~160g)
- 耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、600wのレンジで4分加熱する。
- 取り出して熱いうちにフォークなどで粗くつぶし、粗熱を取る。
- 裏ごしをしてなめらかにする。
- 別のボウルに卵を割り入れて混ぜ、さらに砂糖を加えて混ぜる。
- 鍋に牛乳、生クリームを入れて、弱火で加熱し、小さな泡が立ってきたら、火からおろす。
- 5.の卵に6.の牛乳と生クリームを少しずつ加えて混ぜる。
- 4.のかぼちゃに7.を少しずつ加えて、泡だて器でのぼす。
- こし器に通して滑らかにし、8.のカラメルが入った容器に流し入れる。
- 天板にバットをおいてプリンを並べ、バットの高さ半分程度のお湯を注ぐ。
- 160℃に予熱したオーブンで20~25分蒸し焼きにする。
- 粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- お好みでホイップとチャールビルをトッピングする。



■材料 (大カップ3個分)

〈カラメルソース〉

砂糖……………50g
(大さじ5と1/2)

水……………大さじ2

お湯……………大さじ1

〈トッピング〉

ホイップクリーム……………適量

チャールビル……………適量

〈プリン生地〉

かぼちゃ……………1/4個
(200g)

卵……………2個

砂糖……………30g
(大さじ3と1/3)

生クリーム……………100cc

牛乳……………100cc

おせち
リメイク

おせちで余ったお煮しめを使ったリメイクレシピです。

お煮しめ炊き込みご飯

(筑前煮)

1人分 エネルギー 288kcal 塩分 1.6g

■材料 (4~5人分)

米……………2合

水……………400cc~450cc

お煮しめ……………200g

あさつき……………3g

★酒……………大さじ1

★みりん……………大さじ2

★醤油……………大さじ2

★和風顆粒だし…小さじ1

★生姜チューブ…小さじ1

■作り方

- 米を研いでおく。
- お煮しめの具を1cm角に切っておく。
- 研いだお米を炊飯器に入れ、★調味料と2合の目盛りまでの水を入れて軽く混ぜ、平らにならす。
- 3.に2.のお煮しめの具を入れ、通常炊飯する。
- 炊きあがったらさっくりと混ぜて器に盛り、あさつきを散らす。

