



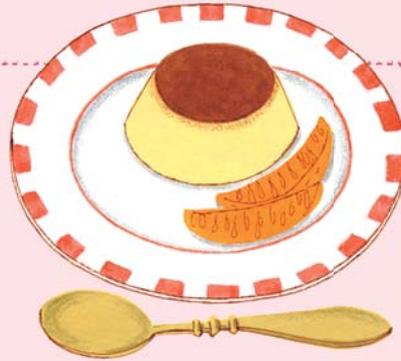
ゲンキ
レシピ

オレンジプリン

○調理時間：30分 ○エネルギー：約130kcal/個
○塩分量：約0g

フライパンで簡単手作り

蒸し器やオーブンがなくてもフライパンや鍋で簡単にプリンが作れます。手作りのお菓子は甘みを調節できるだけでなく、材料も把握できるのが魅力。生クリームを使わなくてもコクのあるプリンができます。



材料(4個分)

- 牛乳 … 1カップ
- オレンジ …………… 1個 (カラメルソース)
- 卵 …………… 2個 (1/4個分は絞ってジュースにする)
- 砂糖 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ4
- バニラエッセンス … 少々
- 水 …………… 小さじ2

作り方

- ① 耐熱容器に砂糖大さじ1と水小さじ1を入れて1分～1分半レンジにかけ、砂糖が溶けて焦げ色がついてきたら取り出し、小さじ1の水を加えカラメルソースにする。
- ② プリン型(耐熱容器なら何でも)にカラメルソースを入れて冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ 鍋に牛乳と砂糖の半分を入れて沸騰寸前まで温める。その間にボウルに卵と残りの砂糖、オレンジジュース、バニラエッセンスを入れて混ぜておき、温めた牛乳で溶きのばす。
- ④ ③を茶こしでこしながらプリン型に入れてアルミホイルでふたをする。
- ⑤ 湯をわかしておいたフライパンに入れ、弱火で3分加熱し、火を止めてふたをしたまま15分おく。
- ⑥ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、食べるときにオレンジを添える。



Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください。 [ゲンキ・キレイ class](http://www.genkitokirei.com/) <http://www.genkitokirei.com/>
→「ゲンキレシピ」をクリック Webでしか見られない季節のヘルシーレシピを公開中!

～ MEMO ～