

✧ マナちゃんのかぼちゃプリン ✧

きれいな色のプリンです。電子レンジで作るのでカンタンです。



お砂糖なしの  
おかし

かぼちゃの皮の葉っぱを飾って!



材 料 (約3個分)

- かぼちゃ ————— 200g
- 卵 ————— 3個
- 牛乳 ————— 200ml

下準備

- かぼちゃは皮をむき、3cm角くらいに切ります。
- オーブンは170℃に予熱しておきます。



作り方

- ① 耐熱のボウルにかぼちゃを入れ、ラップをかけ、電子レンジで約3分温めます。
- ② ボウルにざるのをせ、①を入れ、へらでつぶして裏ごしします。
- ③ 別のボウルに卵を入れて溶き、牛乳を加えて混ぜます。
- ④ ②に③を少しずつ加え、泡立て器でなめらかになるまで混ぜます。
- ⑤ 耐熱の器に流し入れ、170℃のオーブンで約30分焼きます。