

冬の味覚！里芋

なめらか里芋プリン

里芋の旬は秋から冬にかけてです。里芋特有のぬめり成分ムチンは、胃の粘膜を保護する働きがあります。また、カリウムが豊富に含まれているので、血圧が高めの方にもおすすめです。



【材 料】(プリンカップ 6 個分)

食 品		分 量
里 芋		3 0 0 g (中 5 個)
A	全 卵	6 0 g (1 個分)
	卵 黄	2 5 g (1 個分)
	牛 乳	2 0 0 cc
	ク リ ー ム チ ー ズ	5 0 g
	生 ク リ ー ム	8 0 cc
	グ ラ ニ ュ ー 糖	5 0 g
	バ ニ ラ エ ッ セ ン ス	少 々
B	グ ラ ニ ュ ー 糖	6 0 g
	水	4 0 cc
いちご		適 宜

【栄養価】(1 個分)

エネルギー	2 4 4 k cal
たんぱく質	5.5 g
脂 質	1 1.1 g

【作り方】

1. 里芋は、皮をむいて薄く輪切りにし、蒸し器でやわらかくなるまで蒸す。
2. 蒸した里芋と A の材料全部を一緒にミキサーに入れ、なめらかになるまで回す。
3. 鍋に B の材料を入れ、弱火で鍋をゆすりながらグラニュー糖を溶かし、こがさないように、あめ色になるまで煮詰める(カラメルソース)。
4. 耐熱のプリンカップに 3 のカラメルソースを入れ、2 を静かに注ぎ、蒸気があがった蒸し器に入れて弱火で 2 0 ~ 2 5 分蒸す。
5. 粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。