

★ かぼちゃプリン

材料 (カップ4つ分)

- ・冷凍かぼちゃ…200g
- ・牛乳…300ml
- ・マシュマロ…100g
- ・紫芋パウダー…適量



調理器具

- ・耐熱ボウル
- ・ゴムベラ
- ・小鍋
- ・茶こし
- ・プリンを入れるカップ

作り方



1 耐熱ボウルにかぼちゃを入れてラップをし、600W のレンジで4分間加熱する。



2 ラップを外し、ゴムベラで塊がなめらかになるまでつぶす。



3 小鍋に牛乳を入れ加熱する。温まってきたら、マシュマロを入れて溶かす。



4 つぶしたかぼちゃを少しずつ入れて、ムラがなくなるまで混ぜる。



5 茶こしでこしながらカップに注いだら、冷蔵庫で冷やし固める。



6 紫芋パウダーで飾ったら完成。