


大賞

| | | | | |
|---|---|-------|-------|-----|
| メニュー名 | じゃがプリン | | 部門 | おやつ |
| 材 料【 4人分】 | 作り方 【調理時間 分】 | | | |
| じゃがいも 120g 砂糖 30g 卵 1個 しょうゆ 小さじ1/2 牛乳 120cc 生クリーム 60g バター 適宜 じゃがいもクリーム じゃがいも 60g 生クリーム 60g 砂糖 12g ラム酒 少々 | <ol style="list-style-type: none"> 1. じゃがいもをよく洗い角切りにして蒸す。砂糖を加えてつぶしうらごす。 2. 別のボウルに卵, しょうゆ, 牛乳, 生クリームを混ぜ合わせて, ザルでこす。 3. 1に2を少しずつ加えて混ぜる。バターをぬった型に流し入れて蒸す。 4. 粗熱をとり, 冷まして冷蔵庫で冷やす。 5. じゃがいもクリームは, じゃがいもは3mm位の角切りにして蒸してつぶす。 6. 生クリームに砂糖とラム酒を入れて泡立てる。 7. 5と6を混ぜてじゃがいもクリームを作る。 8. 冷やしたプリンに7をかけてできあがり。 | | | |
|  | | | | |
| コツやポイント じゃがいもはうらごしして, 生地をなめらかにする。 | | | | |
| アピールポイント・料理にまつわるエピソード 生地や生クリームの中にも, ふんだんにじゃがいもを入れたところ。 | | | | |
| 1人分栄養量 | | | | |
| エネルギー量 | 238kcal | たんぱく質 | 4.6 g | |
| 脂 質 | 14.6 g | カルシウム | 55 mg | |
| 食塩相当量 | 0.3 g | | | |