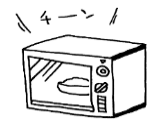


# おうちでチャレンジ ~レンジでプリン~



【みじたく】エプロン・マスク・三角巾  
 ☆手洗い



○写真は、200ccの水が入るコーヒーカップで作りしました。

カップは、幅があり低いものがよいです。細くて高さのあるものだと、うまく固まらないことがあります。また加熱しすぎると、カップが割れることがあるので、様子を見ながら加熱して、安全に気をつけて作ってください。

家庭によってレンジの火力(ワット数)が違うので、時間が少し変わる場合があります。

今回は、500ワットのレンジで作りました。

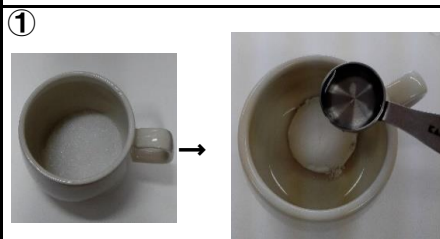
○カラメルソースがなくてもよい場合は、⑤から始めます。

## カラメルソース



【じゅんびするもの】

さとう 大さじ1  
 水 小さじ1 を2回



(お湯を入れてマグカップを温めておくと、カップが割れるのを防げます。)

マグカップに砂糖と小さじ1の水を入れます。

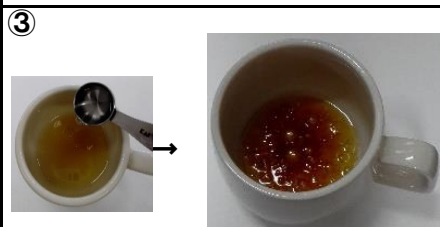


レンジで1分30秒加熱します。

様子を見て色がついたらとめます。色がうすいときは、30秒追加します。

(今回は30秒追加しました。)

あついで  
 気をつけて!!



取り出して、  
 小さじ1の水を入れます。

熱いのでジュジュっとはねます。注意して!



カップを回してまぜます。

## プリン液<sup>えき</sup>



### 【じゅんびするもの】

たまご 1こ

さとう 大さじ2 (※<sup>あま</sup>甘いのが<sup>にがて</sup>苦手なら大さじ1)

牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup> 120cc

バニラエッセンス 3滴<sup>てき</sup> (あればよい)

⑤



ボウルにたまごをわって、まぜます。

あまり泡<sup>あわ</sup>が立たないほうがよいです。

(⑤⑥⑦<sup>いっき</sup>を一気にしてもよいです。)

⑥



さとう<sup>い</sup>を入れてまぜます。

⑦



牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>を入れてまぜます。

あればバニラエッセンス<sup>い</sup>を入れます。

(今回は入れませんでした。)

⑧

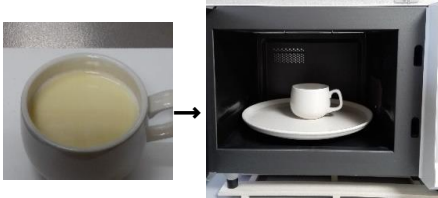


マグカップに茶こし<sup>ちやくし</sup> (あく<sup>と</sup>取りあみ)

を置いて、プリン液<sup>えき</sup>を入れます。



⑨



レンジで1分30秒加熱<sup>ぶん びょうか ねつ</sup>します。

じっと様子<sup>ようす</sup>を見て、モワツとふくらんだら

すぐに<sup>と</sup>取り出<sup>だ</sup>します。

今回は、あと30秒追加<sup>びょうついか</sup>しました。

あついで  
気をつけて!!





⑩



表面<sup>ひょうめん</sup>が固<sup>かた</sup>まってなく、

半熟<sup>はんじゅく</sup>のほうがなめらかなプリンになります。

加熱<sup>か ね つ</sup>しすぎると「す」の入<sup>はい</sup>ったプリンになるので、よく見<sup>み</sup>ていてください。

<p>⑪</p> 	<p>アルミをまいて30分くらいそのままに。 ↓ 冷蔵庫で冷やします。</p> 
<p>⑫</p> 	<p>カップのまま食べてもよし。 お皿に取り出してもよし。</p>
<p>⑬</p> 	<p>「いただきます。」😊</p>

～おまけ～

「プリン レンジ」で検索(けんさく)すると、アレンジレシピがいろいろ見(み)られます。

他(ほか)の味(あじ)を作(つく)ってみてもよいですね。