

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。

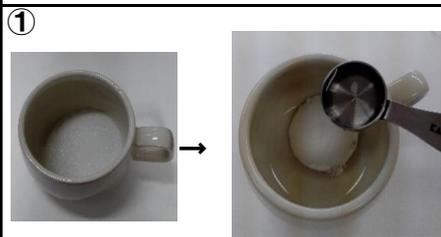
○カラメルソースがなくてもよい場合は、⑤から始めます。

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



① (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。

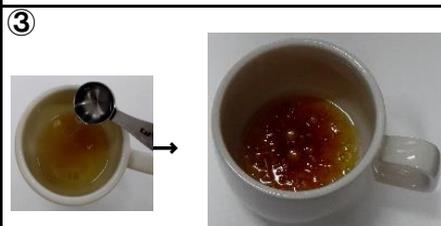


② レンジで1分30秒加熱します。

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!!



③ と取り出して、
 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!



④ カップを回してまぜます。

プリン液^{えき}



【じゅんびするもの】

たまご 1こ

さとう 大さじ2 (※甘いのが苦手なら大さじ1)

牛乳^{ぎゅうにゅう} 120cc

バニラエッセンス 3滴^{てき} (あればよい)

⑤



ボウルにたまごをわって、まぜます。

あまり泡が立たないほうがよいです。

(⑤⑥⑦を一気にしてもよいです。)

⑥



さとうを入れてまぜます。

⑦



牛乳^{ぎゅうにゅう}を入れてまぜます。

あればバニラエッセンスを入れます。

(今回は入れませんでした。)

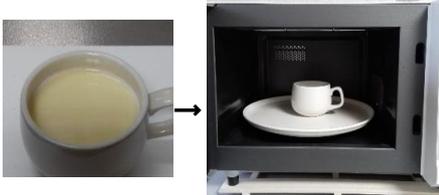
⑧



マグカップに茶こし(あく取り^とあみ)を置いて、プリン液^{えき}を入れます。



⑨



レンジで1分30秒加熱^{ぶん びょうか ねつ}します。

じっと様子^{ようす}を見て、モフツとふくらんだら

すぐに取り出^とします。

今回は、あと30秒追加^{びょうついか}しました。

あついで
気をつけて!!

⑩



表面^{ひょうめん}が固^{かた}まってなく、

半熟^{はんじゅく}のほうがなめらかなプリンになります。

加熱^{かねつ}しすぎると「す」の入^{はい}ったプリンになるので、よく見^みていてください。

<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。