

～にんじんの入ったクリーミーなプリンです!～

にんじんプリン



材料（4人分）

にんじん	小さめ1本
クリームチーズ	40g
牛乳	1/4カップ
砂糖	小さじ4杯
はちみつ	小さじ1/2杯
卵	小さめ1個
【カラメルソース】	
砂糖	大さじ1と1/2杯
水	大さじ1杯

<作り方>

- 1 砂糖と水を鍋に入れカラメルソースを作り、小さじ1杯のお湯（分量外）でのばしてからココットに注いでおきます。（冷蔵庫で冷やしておくとおきます。）
- 2 ボウルに卵を割ってほぐしておきます。
- 3 にんじんは皮をむき、適当な大きさに切り、やわらかく茹でておきます。にんじんが熱いうちに、牛乳半量、クリームチーズ、はちみつと一緒にミキサーにかけておきます。
- 4 残りの牛乳と砂糖を鍋にかけ、砂糖を煮溶かします。
- 5 2と3、4を合わせて1のココットに入れます。
- 6 フライパンにココットを並べ、水をココットの半分の高さに入れ、フライパンに蓋をして沸騰したら弱火で10分加熱し、火を止めて10分蒸して出来上がりです。

1人あたりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
107kcal	3.2g	5.5g	11.2g	0.2g



*ココットでなくてもプリンカップや耐熱の容器であれば作ることができます。
*粗熱が取れたら冷やし固めて食べても良いですし、出来上がりのあたたかいまま食べても良いです。お好みでお召し上がりください。