



ほうじ茶プリン



※以下は含まない
・プリン液の粗熱をとる時間
・冷蔵庫で冷やし固める時間
・さつまいもとカボチャを
冷ます時間

調理時間
10分

材料 (2人分)

(A)	牛乳 …………… 130g	(B)	かぼちゃ …………… 30g
	生クリーム …………… 100g		さつまいも …………… 30g
	砂糖 …………… 15g		水 …………… 100g
	ほうじ茶の葉 …………… 6g		砂糖 …………… 30g
	ゼラチン …………… 3g		

(パッケージに即して必要があれば戻しておく)



香ばしいほうじ茶の香りのプリンは、
かぼちゃやさつまいもの甘味とも相性よし。

3



(B)のさつまいもとカボチャは、1cm角に切り、全ての材料と合わせて小鍋に入れ、中火にかけ、沸騰したら弱火にして串が通る柔らかさまで加熱し、火を止めてそのまま冷ます。

2



1が50～60度程度になれば、茶漉しで漉してからゼラチンを加えて混ぜ溶かし、器に注いで冷蔵庫で1時間半～冷やし固める。

1



小鍋に(A)を入れ、時々混ぜながら中火にかける。沸騰直前になれば弱火にし、そのまま1分加熱し、火を止める。

4



2の上に3をトッピングしていただく。

Cooking teacher レシピ提供

inizio/tu.du.ku 料理教室
依藤 亜弓 先生

調理師、醗酵食健康アドバイザー、
有機美容醗酵食品マイスター 他

加古川市内で人気のお料理教室「inizio」で、多くの生徒に数々のオリジナル料理のレシピを教えています。また、テレビ、ラジオ出演や雑誌掲載、企業などへのレシピ提供も行っておられます。「加古川パスタ」オリジナルレシピコンテスト(神戸新聞社など後援)で、加古川市長賞に選ばれた先生です。

POINT

ほうじ茶はティーバックタイプでも○。

工程1で沸かしすぎないようにする。

ゼラチンは65度以上で固まりにくくなるので、50～60度にしてから混ぜ溶かす。

(B)はきび砂糖使用で茶色いので、
気になる場合は上白糖又は
グラニュー糖を使用。

