



## 作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 小さめの鍋にAを入れ火にかける。様子を見ながら加熱し、お好みのカラメル色になったら火からおろし、水を加え、手早く混ぜる。(水を加えるとき、ソースが飛び散るので注意する)
3. 耐熱ガラス容器に②を小さじ1ずつ入れる。
4. 別の耐熱容器にBを合わせて入れレンジ 500W 2~3分 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の容器に分け入れる。
5. 角皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/4(分量外)を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べ、下段に入

### 加熱の目安

加熱：約26分

### 1回に作れる分量

6個分

### 使用付属品



### カロリー

213kcal

### 塩分

0.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

### 材料

直径約7cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器6個分

<カラメルソース> A 砂糖

40g

<カラメルソース> A 水

大さじ1・1/2

<カラメルソース> 水

大さじ1/2

<卵液> B 牛乳

カップ1・1/4

<卵液> B 生クリーム

100mL

<卵液> B 砂糖

50g

<卵液> 卵黄(溶きほぐす)

4個分

<卵液> バニラエッセンス

少々

### プリンのコツ

#### 加熱する前の卵液の温度は

柔らかプリンは38~40℃、かぼちゃプリンは30~35℃、プリンは約30℃にします。

#### 加熱室は冷ましてから

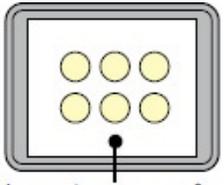
オープン、グリル、脱臭 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。

#### 柔らかプリンを手動調理で調理するときは

作りかた⑤を参照し、下段に入れ 過熱水蒸気オープン 予熱無 120℃ 28~32分 で加熱します。

加熱をスタートしてから約20分後に再度給水タンクの水を満水ラインまで入れてセットします。"

れ 165 柔らかプリン で加熱する。



キッチンペーパー

---

6. あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

---