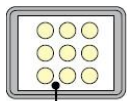




## 作りかた

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. スフレ型に薄くバター（分量外）を塗っておく。
3. かぼちゃは皮をむいてひとくち大に切り、ラップで包み **014 下ゆで葉・果菜** 仕上がり調節 **強** で加熱し、裏ごしする。
4. 容器に**A**を合わせて入れ、**レンジ 500W 約1分30秒**で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。
5. **④**に**B**を加えてかき混ぜ、裏ごしして**C**を加え、**③**のかぼちゃを加えて、よくかき混ぜ、**②**の型に分け入れる。
6. 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**⑤**を図のように並べ、**下段**に入れ **166 かぼちゃプリン** で加熱する。



キッチンペーパー

7. あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

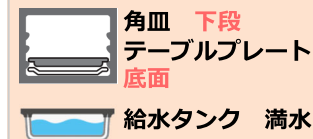
### 加熱の目安

加熱：約30分

### 1回に作れる分量

9個分

### 使用付属品



### カロリー

151kcal

### 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7.5cm、高さ4cmのスフレ型9個分

かぼちゃ(正味)

300g

**A** 牛乳

カップ1

**A** 砂糖

70g

**B** 卵(溶きほぐす)

3個

**B** 生クリーム

100mL

**C** ラム酒

大さじ1/2

**C** バニラエッセンス、シナモン

各少々

### 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。"