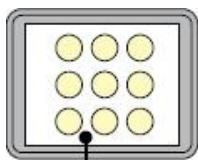




作りかた

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. 黒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、**中段**に入れ **153 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

 **黒皿 中段**
テーブルプレート

 **給水タンク 満水**

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。

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、**中段**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。