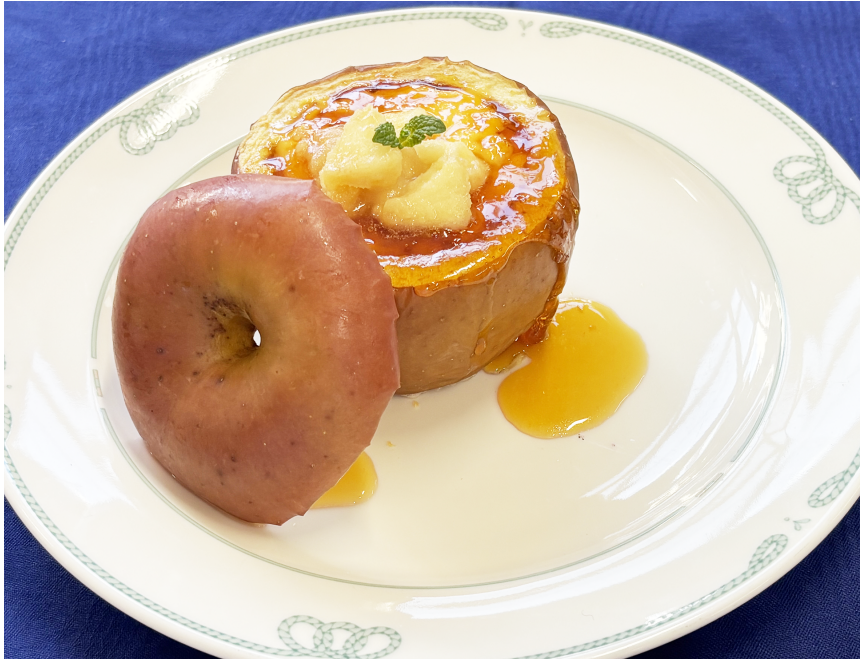


作品名

ホッと安心丸ごとりんごプリン



学校名: 都立忍岡高等学校 学年: 2年

イニシャル: H.S

PR文 (感謝の気持ち)

いつも新鮮な果物を届けてくれる農家の親戚への感謝を込め、りんごを皮ごと丸ごと使った優しいプリンを作りました。加熱で栄養価ぐっとが高まるりんごを活かし、体にやさしく、自然な甘みと香りを楽しめます。見た目も味も楽しめる健康と感謝の想いをぎゅっと詰めた一品です。

調理時間 (調理時間は2名分を作る時の調理時間):

70分

材料と分量:

りんご (2個)
バター (5g)
牛乳 (100g)
砂糖 (50g)
水 (30g)
お湯 (20g)
バニラオイル (少々)
卵 (1個)
ミント (少々)

作り方:

- ①りんごの蓋の部分を残して切る。
- ②①の中身をくり抜き一口大に切ってバターで炒める。
- ③プリン生地を作る。ボウルに卵と砂糖10gを加えて混ぜ、牛乳を少しずつ加えて混ぜる。
- ④②に③のプリン生地を入れる。アルミホイルを被せ予熱したオーブン180°Cで30分加熱。蓋の部分は10分で取り出す。
- ⑤キャラメルソースを作る。ソースパンに砂糖40gと水を入れ、火にかける。きつね色になったら火から外してお湯を加える。
- ⑥④を10分ほど冷やす。
- ⑦④に⑤と②をのせミントを乗せて完成。