

## ミニカボチャレシピ

料理名		丸ごとカボチャプリン！！
材料（2人分）	数量	<b>作り方</b> カボチャをラップで軽くくるんで電子レンジで約5分加熱する。  カボチャの上の部分を切り取って、わたと種を取る。皮を傷つけないように、丁寧に身を取りだす。  カラメル以外の食材をミキサーにかける。 （カボチャによって、生地がゆるくなったり、硬くなったりするので、様子を見ながら牛乳の量を調節する。）  を裏ごしして、カボチャの器の中にすべて入れる。  蒸し器に入れて10分蒸らす。  砂糖と水を耐熱容器に入れて、電子レンジで約4分ほど加熱する。色がついたら取り出し、熱湯をそそいで手早くかき混ぜる。  カラメルをかける。
ミニカボチャ	1個	
牛乳	100cc	
砂糖	大さじ2	
卵	1個	
バニラエッセンス	少々	
（カラメル）		
砂糖	50g～60g	
水	大さじ2	
熱湯	大さじ2	
		
<b>説明・その他</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ポイントはカボチャの甘さを見て砂糖の量を調節すること、牛乳の量を調節することの二つで、あとは混ぜるだけの簡単レシピ。</li> <li>・ミニカボチャを使うレシピなので、見た目もかわいいデザート。</li> <li>・ちょっとしたパーティーにも</li> </ul>		