


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	作り方 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	
		
説明・その他 <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 ・ちょっとしたパーティーにも 		