



ピーマンプリン

1人前:約195kcal

●材料(6人分)

カラーピーマン…………… 1個
 全卵…………… 2個
 卵黄…………… 2個
 牛乳…………… 300(+ α) cc
 砂糖…………… 80g
 バニラオイル…………… 適宜

●作り方

- ①ピーマンはみじん切りにして、レンジで柔らかくなるまでチンする。
- ②①を計量カップに入れ、200ccのところまで牛乳を入れミキサーで攪拌する（これが+ α 分の牛乳）。
- ③牛乳を鍋に入れ、砂糖を加えて沸騰直前まで温める。バニラオイルを加えておく。
- ④卵と卵黄をボウルに入れて泡立て器でざっとかき混ぜ、②を加えてよく混ぜ合わせる。指を入れると少し熱い程度に冷ました③の牛乳を加えて混ぜる。一度漉してからプリンカップに等分する。
- ⑤天板にバットを置き、湯を6分目くらいまで張ってプリンカップを置き、180度に温めておいたオーブンで15分焼く。竹串を刺してみて、生の卵液が出てこなければ出来上がり。



ひとくちメモ

お好みで、メープルシロップやホイップクリームを添えてください。