

さつまいもプリン

栄養価表示(1人分) 2020年版

エネルギー:118kcal

食塩相当量:0.1g

材料(5人分)

さつまいも 200g 卵 1個
砂糖 40g 牛乳 150ml

作り方

- ① さつまいもは洗い、皮付きのまま小さい角切りを15個作る。残りは皮をおき厚さ1cm程度のいちよう切りにする。
- ② さつまいもを5分程度水にさらす。
- ③ いちよう切りのさつまいもは耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ600W3分程、柔らかくなるまで加熱する。
- ④ ③、砂糖、卵、牛乳をフードプロセッサーに入れて、滑らかになるまで混ぜる。



- ⑤ ④をカップに注ぐ。角切りのさつまいもは、水気をふきとり、中央にのせる。
- ⑤ フライパンに2cm程お湯を沸かし、カップを入れたら弱火で10分、蓋をして蒸す。火を止めて10分蒸らす。
- ⑥ プリンの上に角切りのさつまいもをのせる。