

メニュー名	さつまいもの丸ごとプリン
調理のポイント	食材を余すことなく丸ごと使うことができますので、過剰除去がありません。少ない
	材料で簡単に作ることができますが、さつまいもの中身をくりぬくときに皮を破らないように気を付けてください。

【材料】

食材	分量（2人分）
さつまいも（L）	1本(500 g)
卵	4個(220 g)
砂糖	大さじ6(54 g)
牛乳	2カップ(400mℓ)

【作り方】

①	さつまいもは縦に2等分してラップに包み電子レンジ600wで8～9分加熱する。
②	ボウルに卵、砂糖を入れよく混ぜる。
③	鍋に牛乳を入れ沸騰しないように温める。
④	①をスプーンで皮を破らないように中身をくり抜き器を作り、ボウルに入れフォークでつぶす。
⑤	③と④を②のボウルに合わせ入れてよく混ぜる。
⑥	④の器をアルミホイルで覆い、⑤のプリン液を流し入れる。
⑦	深めのバットにお湯を張り、170℃に予熱したオーブンで20分～30分湯煎焼きする。
⑧	氷水でしっかり冷やす。

【写真】



【栄養価】

1人分			
エネルギー	:	685	kcal
たんぱく質	:	18.7	g
脂質	:	16.1	g
食塩相当量	:	0.9	g