



表紙のレシピ

調理時間

濃厚かぼちゃプリン

1時間40分

※冷やす時間を除く

1人分(レシピ1/8量で) *カロリー: 292kcal *食塩相当量: 0.1g

材料(18cmのケーキ型 [底の外れないもの] 1台分) ●電子レンジは600Wを使用
かぼちゃ(種と皮を除いて乱切り) たまご…………… 4個
……………(正味) 400~450g 砂糖…………… 100g
砂糖(カラメル用)…………… 100g 生クリーム…………… 1カップ
水…………… 大さじ3 バニラエッセンス…………… 適量
CO・OP コープ牛乳…………… 1カップ ホイップクリーム、食用のかぼちゃの種
(沸騰しない程度に温める)…………… 1カップ (お好みで)…………… 各適宜

- 鍋に砂糖(カラメル用)と水大さじ2を入れ中火にかけ、きつね色になるまで煮たら火からおろし、水大さじ1を加え(はねるので気を付ける)すぐに型に流し入れる。
- ボウルにたまごを溶きほぐし砂糖を加えて混ぜ、温めた牛乳、生クリーム、バニラエッセンスの順に加え混ぜる。
- かぼちゃを耐熱ボウルに入れラップをして電子レンジで5~6分加熱して熱いうちにつぶし、2を3~4回に分けて加えて混ぜ合わせ、2回ほどこしてから1の型に流し入れる。
- 170℃に予熱したオーブンで天板の半分まで熱湯を入れて3のをせて50分湯煎焼きする。
- 粗熱が取れたら冷蔵庫で3時間以上冷やす。型とプリンの上にナイフを入れて一周回し、器をかぶせてひっくり返して型から外し、お好みでホイップクリーム、かぼちゃの種を飾る。
※ケーキ型がない場合は、プリン型などでも。その場合、加熱時間を調整してください

POINT

プリン液は
2回こすことでムラなく
なめらかに仕上がります。
天板に入れた熱湯で
やけどしないように
注意してください。

じゃがいも 明太チーズスティック

調理時間
20分

1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 302kcal *食塩相当量: 1.3g

材料(4人分) ●電子レンジは600Wを使用

産直 じゃがいも(男爵) (皮をむいて乱切り)……………(中4個) 500g	春巻きの皮(半分に切る)…………… 6枚
明太子(薄皮を除く)…………… 50g	水溶性小麦粉…………… 適量
マヨネーズ…………… 大さじ2	サラダ油…………… 適量
ピザ用チーズ…………… 50g	イタリアンパセリ(お好みで)…………… 適宜
塩、こしょう…………… 各適量	

- じゃがいもは耐熱ボウルに入れラップをして電子レンジで5分加熱し、熱いうちにマッシャーなどでつぶす。
- 1にAを入れて混ぜ合わせたら12等分し、春巻きの皮に細長くのせて皮のまわりに水溶性小麦粉を塗って巻き、巻き終わりをしっかり閉じる。
- フライパンに多めのサラダ油を熱し、2を並べ入れて揚げ焼きにする。
- 器に盛り、お好みでイタリアンパセリを飾る。

PICK UP

レシピで使用した商品を、
P.2~3で詳しく
ご紹介しています



産直
じゃがいも
(男爵)

POINT

具は火が通っているので、
春巻きの皮が色づく程度に
パリッと揚げます。

おやつにも
おつまみにもピッタリ!

