



本格的な味わいスイーツ！

手作りプディング

プリンはイギリス発祥の料理といわれています。肉や魚、野菜などを卵や牛乳と一緒に加熱して固めた、甘くない料理が作られたことが始まりです。その後、フランスに伝わると具を入れずに作られるようになり、現在のプリンが誕生しました。

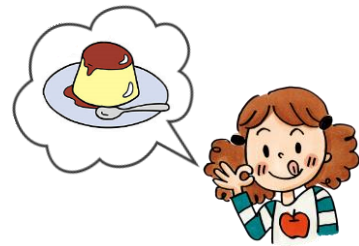
ぜひ、手作りならではのなめらかな食感と上品な甘さをお楽しみください。

材料（4個分）

	《分量》	《目安》
◎卵液		
卵	100g	Mサイズ2個
牛乳	200cc	カップ1
砂糖	24g	大さじ2と2/3
バニラエッセンス	3~4滴	
◎カラメル		
〔砂糖	8g	小さじ2と2/3
水	8g	小さじ2弱
バター(プリン型に塗る用)	分量外	(2g程度)

栄養価（1個分）

エネルギー102kcal, たんぱく質4.7g
脂質4.5g, 炭水化物10.4g, 塩分0.2g



※プリン型は耐熱性のものをお選びください

作り方&ポイント

- ① 下準備をする。
 - ・プリン型の内側の側面にバターを薄く塗っておく。
 - ・濡れ布巾：③で鍋底を冷ます時に使用する。
- ② カラメルを作る。（『★カラメルができるまで』も参照）
小さな鍋に砂糖と水を入れ、中火で加熱する。
あめ色になってきたら、すぐ弱火にして焦がしていく。《鍋を動かさずにそのまま加熱する》
- ③ 褐色になったら火を止め、濡れ布巾の上で鍋の温度を下げ、プリン型に分け入れる。《❗火傷に注意》
- ④ 牛乳と砂糖を鍋に入れ、人肌程度の温度まで温める。
- ⑤ 卵をボウルに割り入れ、泡立てずに溶きほぐし、④を加えて軽く混ぜる。
- ⑥ ⑤を濾し器（または茶こし）で濾し、バニラエッセンスを加える。
- ⑦ ①のプリン型に卵液を流し入れ、それぞれにアルミホイルを被せる。
- ⑧ 鍋にプリン型の1/3くらいの高さまで水を入れ、沸騰させる。一旦火を止めてプリン型を並べ入れ、2~3分湯せんした後、鍋に蓋をして極弱火で約8分加熱する。
《蒸している間は、湯が沸騰しない火加減に調整するのがポイント》（『鬆を防ぐには？』参照）
《蒸しあがったら中まで加熱できたかを確認する。竹串を刺して透明な液体が出ればOK。
出ない場合は、さらに1~2分加熱する》
- ⑨ 鍋からプリンを取り出して、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。《❗火傷に注意》
- ⑩ プリン型の内側をつまようじや竹串で軽く1周させた後、逆さにして器に出す。

★カラメルができるまで

すぐ弱火へ



色つき始め



褐色に変化

色がつき始めた後も中火のまま加熱すると焦げすぎてしまうため、すぐに弱火にする。

ひとロメモ

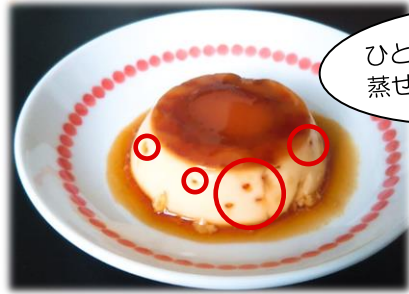
- バニラエッセンスはなくてもOK。
- プリン型の代わりにマグカップを使い、電子レンジでも簡単に調理できます。
⇒マグカップに卵液を入れ、軽くラップをして加熱します。
《マグカップ2個分（1個の容量80ml程度）のとき、500Wで1分30秒の加熱が目安》

きれいに蒸し上げるコツ

蒸しが上がったプリンを見ると、右下のように表面に穴ができてしまう場合があります。これは「**鬆**」と呼ばれるもので、卵液に溶けていた空気が気泡になって固められてできます。

鬆を防ぐには？

- 卵液に気泡を残さない。
→濾して気泡を除く。
- 蒸すときの湯を沸騰させない。（高温で蒸さない）
→火加減を極弱火に調節する。
- 卵液の急速な加熱を避ける。
→卵液を予備加熱する。 ※手順⑧の下線部



ひと手間できれいに蒸せます。



○：鬆ができた部分

治療食へのアレンジ

【エネルギー制限】

- ☞ カラメルを除いて作る
1個分のエネルギーが**8kcalダウン!**
カラメルがなくても美味しくいただけます。



【たんぱく質制限】

- ☞ そのまま食べてOK
プリンには5g程のたんぱく質が含まれています。たんぱく質制限が厳しい場合は、半分残します。



【脂質制限】

- ☞ 牛乳→低脂肪乳や無脂肪乳を使用する

プリン1個	低脂肪乳	無脂肪乳
エネルギー	91kcal/11kcal↓	86kcal/16kcal↓
脂質	3.1g/1.4g↓	2.6g/1.9g↓



【塩分制限】

- ☞ そのまま食べてOK
プリン1個の塩分量は少ないため、アレンジせずに食べても大丈夫です。食事の塩分量が多くならないように調整しましょう。



【低栄養】

- ☞ 牛乳を減らして生クリームを加える
牛乳200cc⇒120ccに減らし、
生クリーム80ccを加えることで
1個分のエネルギーが**70kcalアップ!**



【えんげ食】

- ☞ 飲み込む力が弱い方にもおすすめです
えんげ機能の程度によって、仕上がりの固さを調整します。柔らかくする場合は、手順⑧の加熱時間を1~2分短くして固さを加減してみましよう。



アレンジレシピ

<ミルクココアプリン(4個分)>

- ❁ 牛乳に加える砂糖を1/2量(12g)に減らし、粉末ミルクココア 大さじ2(12g)を加えて基本のレシピどおりに卵液を作ります。ココアの風味があるのでカラメルなしでOK。

栄養価(1個分): エネルギー97kcal, たんぱく質4.9g, 脂質4.7g
炭水化物8.4g, 塩分0.2g

- ❁ 飾り用のシュガーパウダー(少量)はなくてもOK。

