

メニュー名	丸ごとみかん濃厚プリン	部門 (該当する方に☑)	<input checked="" type="checkbox"/> デザートプリン <input type="checkbox"/> デリカプリン
-------	-------------	--------------	--------------------------------------------------------------------------------

使用材料と必要な分量 (一人前)	みかん 小ぶり 1/2コ	小ぶり3コ
	卵 1/3コ	2コ
	✳︎ 三原産糖 5.8g	35g
• 小コット 85ml×10分	✳︎ 牛乳 22g	130g
	✳︎ 塩74-4 0.3g	50g
	✳︎ 日本酒 2.5g	15g
• 作りやすい 85ml×6コ分	✳︎ みかん果汁 12.5g	75g
	グラニュー糖 小1/2	小1/2×6
	ミントの葉 1/2	適量
	バター (塗り用)	
	• 三原産です	



料理の おすすめポイント やコツ	三原産の食材をふんだんに使いました 特に美味しいみかんはどの世代の方にも好まれるので、丸ごとプリンに使用しました。 表面をカラメリゼし、香ばしさを出します 炙りすぎみかんの色も濃くなり、更にビタミナーでパワーアップです。 ポイントは... 手軽に作れるようにフライパンで蒸しています。
------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

調理方法と調理時間	① ボウルに卵を割りほぐし、✳︎を順に加えその都度よく混ぜ、濃してからみかん果汁を加える ② みかんは皮を剥いて横半分に切る。お湯を沸かす ③ コットに1を注ぎ、2をそと浮かせる。 ④ 深めのフライパンに布巾を一枚敷いて3を並べ、容器の半分くらいまでお湯を注ぎ、フタをして弱火で10~15分蒸す ⑤ 粗熱が取れたら、表面にグラニュー糖(1つに小1/2)を振りバターで表面をカラメリゼする
-----------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------