


メニュー名	簡単！甘くて おいしい かぼちゃプリン！	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）	<p>牛乳 80g</p> <p>卵 小 1 個</p> <p>黒蜜 20g</p> <p>かぼちゃ 50g</p> <p>(さつまいもクリーム)</p> <p>生クリーム 20cc</p> <p>さつまいも 40g</p> <p>黒蜜 15g</p>		
料理のおすすめポイントやコツ	<p>子供でも食べやすいように「見た目は可愛く、味は美味しく、地球に優しく」という、まさに小学生だからこそ考えられたリメイクレシピです。</p> <p>中身も外側も食べられるので、2倍楽しめます！黒蜜は小学校で収穫させていただいたさとうきびから作り、卵は地域で平飼いしているにわたりの卵を分けていただいて使いました。</p> <p>さつまいもも、深町で収穫したものを分けていただきました。</p>		
調理方法と調理時間	<p>1 坊ちゃんかぼちゃをラップで包みます。500wで5分レンジにかけます。 このときにちょっと柔らかくなっただけで止めてもいいです。 また、やりすぎると下が割れて後から中身を入れるときに溢れるので気をつけてください。</p> <p>2 スプーンで中身を取り、種を取り除きます。中身は、プリンにつかいます。</p> <p>3 かぼちゃをよくこして、黒蜜、牛乳、卵をよく混ぜます。（しっかりかぼちゃをこすことで、なめらかになります。）</p> <p>4 プリン液をかぼちゃに入れて、弱火で10～15分蒸します。火を止めて粗熱を取り、冷蔵庫で2時間冷やしたら完成します！ （黒蜜は、砂糖のかわりなので、砂糖を使っても美味しくできます）</p> <p>【さつまいもクリームの作り方】</p> <p>1 さつまいもを洗って皮を向き適当な大きさに切って茹で、マッシャーで潰します。</p> <p>2 1に砂糖と生クリームを加えてよく混ぜます。そして好みの硬さまで火を通します。</p> <p>3 冷めたら形を整えて、プリンの上ののせて、完成です。 （お好みでミントの葉を飾ります）</p>		