



おうちご飯レシピ

フライパンで簡単 サツマイモのプリン

利恵先生からのワンポイント

- ★カラメルに加える熱湯は大さじ2程度までで、濃度を見ながら加減してください。
- ★牛乳が高温だと卵が固まってしまうので、沸騰させないように注意！
- ★プリン液を沸騰させるとすが入ってしまうので、気を付けながら加熱していきましょう。



材料 (プリンカップ5個分)

a) 砂糖	30g
水	小さじ1
熱湯	大さじ1
サツマイモ	200g
牛乳	200cc
b) 卵	2個
砂糖	70g
バニラエッセンス	適量

使用したMOA自然食品
 ティーシュガー／MOAの美味しい牛乳（低温殺菌）
 ／平飼いの精卵

作り方

- ① プリンカップの内側に分量外のバター少々を塗る。
- ② 小鍋にa)を入れて中火にかける。鍋を揺すりながら加熱し、茶色くなり香ばしくなってきたら火を止める。鍋を揺すりながら熱湯を少しずつ加え、カラメルをのばしていく。
- ③ ①に②を均等に注いだら、冷蔵庫に入れて冷やす。
- ④ サツマイモは皮をむき、1cm幅の輪切りにする。
- ⑤ ④をフライパンに入れ、かぶる程度に水を注いだら、ふたをして、竹串がすっと通るまで中火で蒸し煮する。
- ⑥ 牛乳はラップをかけずに600Wの電子レンジで、1分～1分30秒加熱する。
- ⑦ ミキサーに水気を切った⑤、⑥、b)を入れ、滑らかになるまでよく混ぜる。
- ⑧ ③に⑦を均等に注ぎ、アルミホイルでふたをする。
- ⑨ ⑧をフライパンに並べ、プリンカップの半分の高さまで熱湯を注いだら、ふたをして中火にかける。沸騰したらすぐに弱火にして10分加熱。火を止めた後、10分置いて余熱で火を通してから取り出し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑩ カップとプリンの上に竹串を入れて一周させる。カップに皿をのせ、ひっくり返してプリンを取り出す。



金丸 利恵 (かなまる・りえ)

おうちごはん研究者。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級（FLAネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（SCA認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。

<https://ouchi-gohan.net>