

パイナツツココナツツミルクのプリン

- ◇ 濃厚なココナツツミルクプリンにパイナの酸味がよく合います。
- ◇ 余ったココナツツミルクでプリンはいかがでしょう？

エネルギー 120kcal / 個

難易度 ★★★

アレルギー：乳



材料 (プリン型 4 個分)

プレーンヨーグルト……30g
パイナップル(缶詰)……適宜
ミント……適宜

◆A

牛乳……220ml
ココナツツミルク……85ml
上白糖……30g

◆B

コーンスターチ……5g
水……10ml

◆C

ゼラチン……3g
水……15ml

下準備

- ゼラチンは水でふやかしておきます。
(水の分量はゼラチン量の5倍が基本)
- 大き目のボウルに氷水をいれておきます。

アドバイス

- ココナツツミルクには多くの油脂が含まれています。材料のコーンスターチとヨーグルトは、ココナツツミルクの油脂が分離するのを防ぎ、口あたりをなめらかにしてくれます。
- コーンスターチは片栗粉での代用も可能です。
- 作り方④では、沸騰しない程度の温度でじっくり加熱し混ぜることで口あたり良く仕上がります。
- 果物はお好みの果物を使用してください。

作り方

- ① パイナップル(缶詰)は、プリンの中に入れる用(7~8mm 角)と飾り用をカットしておきます。
- ② 生地作り なべに◆A を全て入れ、よくかき混ぜながら沸騰しない程度に温めます。
- ③ ◆B の水で溶いたコーンスターチを加え、弱火でかき混ぜながらとろみを付けます。
→アドバイス
- ④ とろみが付いた後もしばらくは沸騰しない程度の温度で加熱し混ぜます。十分加熱したら、◆C の水でふやかしておいたゼラチンを入れ、余熱で混ぜながら溶かします。
→アドバイス
- ⑤ なべを氷水の入った大きめのボウルに浸からせて、粗熱をとります。
- ⑥ 粗熱がとれたらプレーンヨーグルトを加えてよく混ぜます。
- ⑦ 型入れ プリン型に①の 7~8mm 角のパイナップルと⑥を適量入れ、冷蔵庫で冷やします。
- ⑧ 仕上げ 固まったら①の飾り用のパイナップルとミントをトッピングします。