

# 黒ごまプリン

- ◇ ごまの香りとなめらかさが絶妙です
- ◇ ごまを食べてアンチエイジング(老化防止)を実践しましょう！

エネルギー 160kcal/個

難易度 ★☆☆

アレルギー：卵・乳・ごま



## 材料 (プリン型6個分)

### ◆A(プリン液)

- 卵……3個
- 砂糖……55g
- 練りごま(黒)……30g
- 牛乳……430ml

### ◆B(黒ごまソース)

- 練りごま(黒)……45g
- 砂糖……30g
- 水……10~20ml

## 作り方

- ① 生地作り A の卵をボウルに泡だて器で溶きほぐし、砂糖を加えて湯せんにかけます。  
→アドバイス
- ② 別のボウルに A の練りごまを入れ、①を少しずつ加えながらよく混ぜます。  
→アドバイス
- ③ ②に牛乳を加え混ぜ、ざるを使用して別のボウルにプリン液を濾します。
- ④ 型入れ・焼成 ③をプリン型に流し入れ、オーブンに入れます。85℃で20分蒸します。
- ⑤ 蒸しあがると水を入れたバットにプリン型を入れて粗熱をとり、冷蔵庫で冷やします。
- ⑥ 仕上げ B の練りごまに砂糖、水の順番で加え、黒ごまソースを仕上げます。  
→アドバイス
- ⑦ 絞り袋に⑥を入れて冷えたプリンにトッピングします。

## アドバイス

- 蒸し時間は、飽くまで目安です。プリンカップの容器の厚さ、大きさにより蒸し時間が変わりますので、試作しながら一番良い蒸しあがり時間を見つけましょう。
- 溶いた卵に砂糖を入れて湯せんする際は、人肌程度にしましょう。それ以上熱すると卵が固まり始めるので注意しましょう。
- 湯せんして温い状態の溶き卵は、練りごまに加える際に混ざりやすくムラが少なくなります。
- 黒ごまソース B の材料の分量も、混ぜながらとろみ具合を調整することをお勧めします。ソースを作る際にも、練り黒ごまに砂糖→水の順番で加えましょう。