

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！

アレルギー **卵** 牛乳 大豆 小麦 米

エネルギー 160kcal/個

難易度 ★☆☆

材 料 （プリン型4個分）

◆ a（プリン液）

卵	1.5個
練り黒ごま	15g
砂糖	30g
牛乳	225ml

◆ b（黒ごまソース）

練り黒ごま	15g
砂糖	30g
水	10~20ml



作 り 方

- ① a の卵を泡立て棒でよく溶きほぐれるように混ぜます。
- ② ①に a の練り黒ごま、砂糖、牛乳の順番で加えます。
- ③ ②を濾してプリンカップに入れ、蒸し器で蒸します。

◎調理の目安（コンベクションオープン）

モード	蒸し
温度	85℃
時間	20分前後

- ④ 蒸しあがると水を入れたバットにプリンカップを入れて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やします。
- ⑤ b の練り黒ごまに砂糖、水の順番で加え、黒ごまソースを仕上げます。
- ⑥ 絞り袋に黒ごまソースを入れ、冷えたプリンにトッピングします。

ア ド バ イ ス

- ★ プリン液 a の材料を混ぜる際には溶いた卵に、練り黒ごま→砂糖→牛乳の順番で混ぜるようにしましょう。順番が違うと上手く混ざらなくなることがあります。
- ★ 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。
- ★ 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。