



みたらしだしプリン

だしをきかせたプリンに、甘じょっぱいみたらしのタレを合わせた和風プリンです。

食材（約4個分）

プリン

- ・卵 …2個
- ・砂糖 …15g
- ・牛乳 …250cc
- ・だし汁 …30cc
- ・かつお節（粉末） …1g

みたらしのタレ

- ・醤油 …大さじ1
- ・みりん …大さじ1+1/3 (24g)
- ・グラニュー糖 …大さじ1+1/3 (16g)
- ・かつお節（粉末） …1g
- ・片栗粉 …大さじ2/3 (6g)
- ・だし汁 …40cc

栄養価 4個分あたり（タレ含む）

エネルギー517kcal、たんぱく質21.0g、脂質18.3g、
炭水化物62.8g、食塩相当量3.3g

～作り方～

下準備：かつお節を粉末にする。

1. **かつおだしをとる**：必要なだし汁と同量の湯を沸かし、沸騰したらかつお節を入れる。再び沸騰したら火を止め、2～3分ほどおいてからこす。
2. **プリンの卵液を作る**：ボウルに卵を割り入れ、泡が立たないようによく混ぜる。
 - ・ 小鍋に牛乳、砂糖、だし汁、かつお節（粉末）を入れてよく混ぜ、中火で50～55℃くらいまで温める。
 - ・ 卵のボウルに2.を加えよく混ぜ合わせ、一度網で濾してからプリン型に流し込む。
3. **加熱（蒸し器）**：蒸気のあがっている蒸し器に入れ、1～2分ほど中火で蒸す。その後蓋を少しずらし、弱火で25～30分蒸す。
（オーブン）：深めのバットにプリン型を並べ70～80℃の湯をプリン型の半分程度の高さまで入れる。140℃に予熱したオーブンで約30分焼く。
4. 焼きあがったら粗熱をとり、冷蔵庫で冷やしておく。
5. **みたらしのタレを作る**：小鍋にすべての材料を入れて混ぜ合わせ、弱めの中火で混ぜながら温め、とろみがつくまで煮詰める。
6. **みたらしのタレをプリンにかける**。
※プリンはかつお節の粉末が沈殿しやすいため、混ぜてからすぐに加熱する。オーブンや蒸し器の余熱は事前に準備しておく。