



烏骨鶏プリン

牛乳と卵と生クリームを混ぜて、蒸し焼きをします。
栄養価の高い卵で元気をもらえます。

材料	プリンカップ (130cc) 5個分	プリンカップ (130cc) 20個分	
<プリンたね>			
烏骨鶏卵	4個	16個	
牛乳	250g	1000g	
生クリーム	110g	440g	
グラニュー糖	55g	220g	
塩	ひとつまみ	ひとつまみ	
バニラビーンズ	少々	少々	
<カラメルソース>			
グラニュー糖	60g	240g	
水	30g (大さじ2)	60g (大さじ8)	

<作り方>

- ① カラメルソースを作る。
小鍋にグラニュー糖と水を入れて火にかけ、鍋を時々軽くゆすりながら、茶褐色にまんべんなく色づくように焦がして、火を止め、小さじ1杯の水(分量外)を入れる。
冷ましたら、プリンカップに注ぎ分ける。
- やけど注意
- ② 鍋に、牛乳と生クリーム、グラニュー糖、塩、バニラビーンズを入れて火にかけ、かき混ぜながら80℃まで温めて、そのあと、40℃近くまで冷ます。
 - ③ ボールに鶏卵を割りほぐし、泡を立てないように②を混ぜ合わせて、裏ごしした後、プリン型につぎ入れる。
 - ④ バットに、③のプリン型を並べる。
 - ⑤ プリン液の高さの1/2程度までお湯(約80℃)を注ぎ、バットごと天板にのせて150℃のオーブンで約36分焼く。
 - ⑥ バットの中で、水で冷やして粗熱を取ってから、冷蔵庫で1時間冷ます。