



# かぼちゃとえだまめのなめらかプリン

●瑞浪市立瑞浪中学校／有賀 愛菜（14歳） 岐阜県瑞浪市



## ■材料

・牛乳	.....	200ml	・粉ゼラチン	.....	4g
・枝豆（豆だけで）	.....	100g	・水	.....	大さじ1
・かぼちゃ（皮・わたを除く）	.....	80g	・フィンガービスケット	.....	15g
・クリームチーズ	.....	60g	・ビスケット	.....	15g
・砂糖	.....	60g	・ケーキ用マーガリン	.....	15g
・塩	.....	少々			

## ■作り方

- ① クリームチーズは常温に戻す。かぼちゃは皮をむき、一口大に切っておく。
- ② ビスケットを全てポリ袋に入れ、めん棒で細かく碎く。  
レンジでケーキ用マーガリンを温めて溶かし、  
碎いたビスケットと混ぜて容器の底に敷き、冷蔵庫で冷やす。
- ③ かぼちゃは茹でて滑らかになるまでスプーンの背でつぶし、  
砂糖10gを加えてよく混ぜる。  
飾り用として20gほど取っておく。
- ④ 枝豆はさやごと茹でて、茹で上がったら豆を出し薄皮をむく。  
飾り用を8粒残し、それ以外はすり鉢に入れ、すりこぎでつぶつぶが残る程度につぶす。
- ⑤ 鍋に牛乳を入れ、砂糖50gと塩ひとつまみを加えて、ふつふつするまで煮る。  
ふつふつしてたら火を止め、水でふやかした粉ゼラチンを入れて混ぜる。
- ⑥ ⑤に飾り用以外の③と④を入れ、  
さらに茶漉しやみそ漉しなどでクリームチーズを溶かして入れ、混ぜる。
- ⑦ 粗熱がとれたら②の容器に流し入れる。冷蔵庫で2時間ほど冷やす。  
※流しいれる時は静かに流すと、土台のビスケットが浮きません。
- ⑧ 飾り用の枝豆とかぼちゃを飾れば完成。

## 〈一言アドバイス〉

ビスケットはプリン液を入れると浮いてくる場合がありますが、  
そのままでも美味しく仕上がりました。