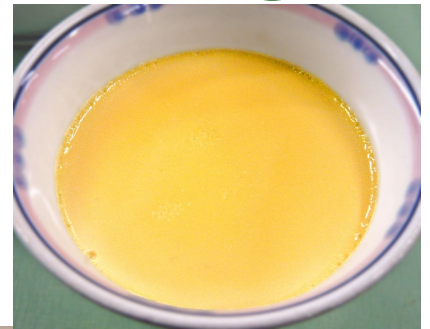




1月11日 1年生



ちゃんぽん プリン

【ちゃんぽん】

<材料・2人分>

◎麺 2玉 ◎豚肉 100g ◎玉ねぎ 1/4個 ◎もやし 1/2袋 ◎キャベツ 1/8個
◎かまぼこ 適量 ◎シーフード 適量 ◎椎茸 2個 ◎サラダ油 大さじ1 ◎塩コショウ 少々
〔スープ〕 ◎鶏ガラスープ 600ml ◎しょうゆ 大さじ1・1/2 ◎酒 大1 ◎牛乳 適量

<作り方>

- ① 豚肉・玉ねぎ・かまぼこは細長く短冊に、その他材料は食べやすい大きさに切っておき、麺ともやしは軽く茹で、ざるにあげておく。
- ② 中華鍋を強火にかけ油を熱し、豚肉を入れ、ほぐすように炒める。肉の色が変わったらイカ・エビを炒め、次に野菜を入れ、塩・こしょうを加えて軽く炒める。
- ③ 鶏ガラスープを加え、ひと煮立ちしたら、しょうゆ・酒・こしょうで味を調えます。麺を入れてよくほぐし、麺がほどよい固さになるまで煮込んで味をしみこませたら、②の野菜を入れ、器に盛りつける。

【プリン】

<材料・2人分>

〔キャラメルソース〕 ◎砂糖 大2 ◎水 小さじ1 ◎熱湯 小さじ1・1/2
〔プリン液〕 ◎卵黄 2個分 ◎生クリーム 100cc ◎牛乳 150cc ◎砂糖 大さじ2 ◎バニラエッセンス 少々

<作り方>

- ① カaramelソースを作る。砂糖、水を耐熱ガラス容器に入れ、電子レンジで1分40秒～2分加熱し、好みの色になったら、熱湯を加えて、型に流し入れる。冷蔵庫に入れ、ソースを冷やし固めておく。
- ② 牛乳、生クリームを合わせて鍋に入れ、50℃くらい（指で触って熱め）に温める。温めている間に、別のボウルに卵黄、砂糖を合わせ、泡立てないようにすり混ぜる。
- ③ 卵に暖めておいた牛乳を静かにそそぎ入れ、良く混ぜ合わせ、バニラエッセンスを加える。出来るだけ目の細かい茶こしで漉しながら、型に流し入れる。表面のあくのような泡をキッチンペーパーで取り除き、アルミホイルでぴちっとふたをする。
- ④ 鍋に型の半分くらいの高さまで水を張り、沸騰したら、型を並べてふたをして15分～17分ごく弱火で蒸す。
- ⑤ プリンの表面がプルンとしていれば蒸し上がり。波打つようならもう1分加熱して様子を見る。あら熱を取り、冷蔵庫で冷やす。