



1月14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 大さじ1 ◎牛乳 適量
◎塩、こしょう 適宜

<作り方>

- ① 玉ねぎ、椎茸、かまぼこは薄切りに、豚肉、キャベツは食べやすい大きさに切っておく。
- ② フライパンを火にかけ油を熱し、豚肉を入れ、ほぐすように炒める。肉の色が変わったら玉ねぎ、椎茸を炒め、次にその他の材料を入れ、塩、こしょうを加えて軽く炒める。
- ③ 鍋に鶏ガラスープを入れ、ひと煮立ちしたら、他の調味料を加え、味を調える。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・4個分>

- 【カラメルソース】◎グラニュー糖 25g ◎水 大さじ1/2 ◎熱湯 大さじ1/2~1
【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 カラメルソースを作る。小鍋にグラニュー糖と水を入れ、中火にかける。鍋をゆすりながら、茶色に色づかせ、全体が茶色になったら火をとめ、ゆすり続ける。濃い茶色になったら熱湯を一気に入れる。（はねるので要注意）
- 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 卵に温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、アルミホイルでしっかりとふたをする。
- 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。