2月20日（1年生）

本日のランチメニュー

つくね鍋　　プリン

久田学園佐世保女子高等学校

つ　く　ね　鍋

＜材料・2人分＞

≪A≫
鶏ミンチ…140ｇ
白ねぎ……1/8本
ｼｮｳｶﾞ …… 少々
卵……1/5個
片栗粉……小さじ1
塩……少々

≪B≫
水……3カップ
しょうゆ…大さじ2強
酒……大さじ1
みりん……大さじ1
鶏ガラ……小さじ2

焼き豆腐…1/2丁
白菜……1/10個
春菊……適量
人参……1/10本
生椎茸……2個
長ねぎ……1/2本

1　≪A≫の白ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろし、他のAの材料とともにボウルに入れ、粘りが出るまでよく練り混ぜ、つくね種を作る。
2　人参、生椎茸、焼き豆腐、白菜、長ねぎは適当な大きさに切っておく。
3　鍋に≪B≫を入れて中火にかけて煮立て、つくね種をスプーンですくいとり、軽くまとめて1つずつ鍋に落とし入れる。
4　つくねに火が通ったら、人参、生椎茸、白菜、長ねぎ、焼き豆腐を入れる。具材に火が通ったら、最後に春菊を入れる。

プ　リ　ン

＜材料・２人分＞

【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
ﾊﾞﾆﾗｴｯｾﾝｽ …… 少々

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。