



## カスタードプディング



調理時間  
20分

カロリー  
174kcal

※カロリーは1個分です。

### 材料(5個分)

【直径6cmのプリン型5個分】

卵	3個
グラニュー糖	50g
牛乳	300cc
バニラエッセンス	少々

### 下準備

【カラメルソース】

グラニュー糖	40g
ぬるま湯	大さじ2
型用バター	適量

### 作り方

1. カラメルソースを作る。鍋にグラニュー糖を入れて、鍋底に平均に広げて弱火にかける。
2. グラニュー糖が含んでいる水分で溶けはじめ、全体がキャラメル色になったら、鍋をひとゆすりしてカラメルを一様にする。火からおろし、ぬるま湯を鍋の縁から静かに注ぐ。静かに鍋を動かしてカラメルをのばす。
3. プリン型にバターを塗り、粗熱を取ったカラメルソースを分け入れる。
4. ボウルに卵、グラニュー糖を入れ、箸でほぐしながら混ぜる。牛乳を50℃位に温め、少しずつ加えて混ぜ、バニラエッセンスも加える。
5. (4)を裏ごしし、カラメルソースの入ったプリン型に静かに流し込む。
6. 鍋の底から1cmほど水を入れ**中火**にかけ、沸騰したらプリン型を並べ、フタをして**弱火**にし8分間蒸し、火を止めて3~4分間蒸らす。

### レシピで使用しているビタクラフト商品の紹介



#### ウルトラ フライパン24.5cm

日本の主婦のニーズにこたえた日本だけのオリジナルサイズです。ビーフステーキやハンバーグ、野菜の無水調理など幅広くお使いいただけます。



#### ウルトラ 片手ナベ1.2L

小径ながらもやや深めで、1~2人分の調理に使いやすいミルクパン。おかゆや離乳食にも便利。ごはんなら1.5カップまで。0.5カップ位の少量でもおいしく炊けます。