



みんなで頑張りよう！生徒応援企画

家であるもので！
牛乳消費レシピ！

「甘いものを食べて元気を出そう！簡単プリン」

【必要な調理器具】

- ・容量 200ml カップ 4 個分 ※耐熱容器を用意しましょう（なければ底のある器でも）
- ・ボウル
- ・計量カップ
- ・ざる
- ・ホイッパー
- ・鍋
- ・キッチンペーパー（ふきんで代用可能）
- ・アルミホイル

【材料】容量 200ml カップ 4 個分

卵液

卵 2個(M サイズ)

牛乳 250ml

砂糖 大さじ3 (27g)

農林水産省は、緊急事態宣言等の影響で減少している、牛乳乳製品を製造する酪農家を支援するため、牛乳やヨーグルトを普段より1本多く消費する事を推進するプロジェクトを開始しています。



たんぱく質・脂質・炭水化物の三大栄養素に加え、私たちに不足しがちな**カルシウム**などのミネラルや**ビタミンB群**も豊富！

※卵、牛乳は少し早めに出して室温においておく 熱湯を準備する

カラメルソース

砂糖 大さじ3 (27g)

水 大さじ2

水 大さじ1 (仕上げで使用)



【作り方】

①卵液を作る。ボールに卵を割ります。（※血が混じっていたりすることもあるので、1つずつ割って確認！）



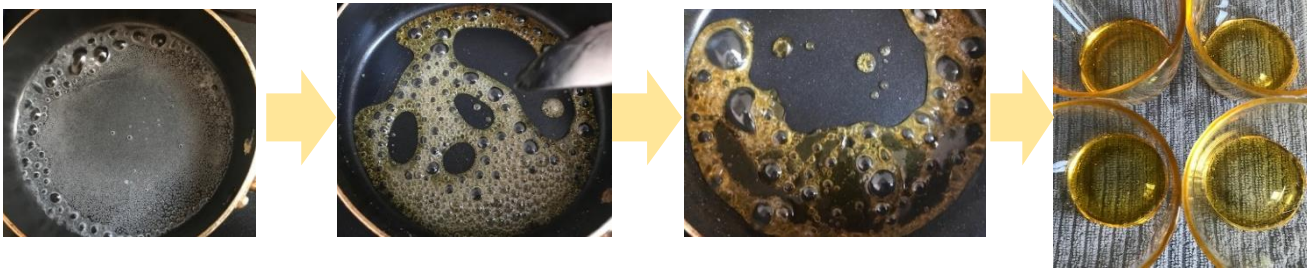
牛乳→砂糖を順番に加えてよく混ぜる。混ぜた後、ざるなどで濾す。



②カラメルソースを作る。鍋にカラメルソースの材料（砂糖・水）を入れる。



中火にかける。よく混ぜてとろみがついてきたら、火を止める。水を大さじ1入れて混ぜ、耐熱容器へ均等にカラメルソースを入れる。



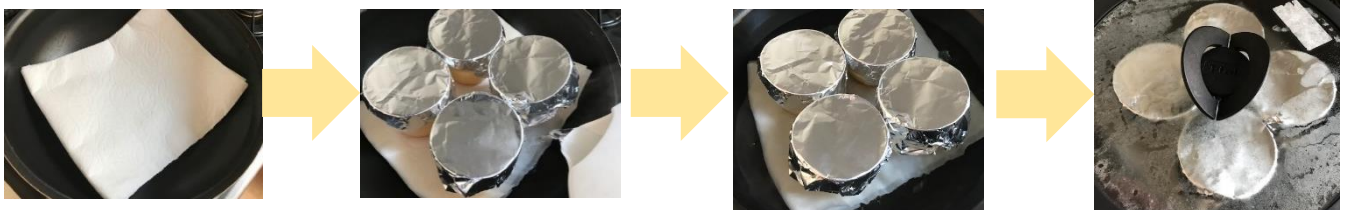
③蒸す準備をする。カラメルソースを入れた耐熱容器にゆっくりと卵液を流す。アルミホイルをかぶせる。
（※水滴が落ちるのを防ぐ）



この方法で茶碗蒸しも
作れるよ！

どうしてプリンや茶わん蒸し
が固まるのか考えるのも授業
の予習になるね！

鍋にキッチンペーパー（またはふきん）をひき、容器を並べる。熱湯を容器の半分くらいの高さまで注ぎ、中火にかける。沸騰したら弱火にして、ふたをする。



10分蒸す。10分ったら、火を止めて10分蒸らす。取り出して冷めたら、冷蔵庫で冷やして完成！！

