

毎日が、もっとステキに♪

# ホット情報

ぷち

2021  
vol.71



発行：ホット情報ぷち製作委員会

こんにちは！毎月25日はプリンを食べてニッコリの語呂合わせでできた“プリンの日”です。今回はバケツプリンとプリンを使ったアレンジレシピをご紹介します。今年のクリスマスに美味しいプリンはいかがでしょうか？



## おやつにぴったり プリン特集



### とってもぷるぷる！バケツプリンの作り方

#### 【材料 2.2Lバケツ1個分】

- |                |          |
|----------------|----------|
| ・牛乳…1500cc     | 【カラメル】   |
| ・卵…7個          | ・砂糖…100g |
| ・砂糖…150g       | ・水…50cc  |
| ・バニラエッセンス…適量   | ・熱湯…50cc |
| ・粉ゼラチン…45g     |          |
| ・水（ゼラチン用）…70cc |          |

\*バケツは、新品のこども用（2.2L）を用意し、消毒してから使用しています。

#### 作り方

- 1 水に粉ゼラチンを振り入れてふやかしておきます。
- 2 小鍋に【カラメル】の砂糖、水を入れて中火にかけます。ぷつぷつしてきたら弱火にして、褐色になるまで加熱します。褐色になったらふたをかぶせて隙間から【カラメル】の熱湯を手早く注ぎます。落ち着いたら火からおろし、鍋を回して混ぜます。
- 3 2のあら熱がとれたらバケツに流し入れます。
- 4 ボウルに卵を入れ、卵白が細くなるようにしっかり溶きほぐします。
- 5 鍋で牛乳を沸騰直前まで温め、火を止めたら砂糖を加えて溶かします。
- 6 5に1を加えてよく溶かしたら、4の卵を注ぎ混ぜます。
- 7 6をこしながらバケツに流し入れます。
- 8 あら熱がとれたらラップをして、冷蔵庫で1晩以上冷やします。
- 9 慎重にお皿にあげたら完成です。



#### バケツプリン



#### 感想

思っていたよりずっと簡単においしいバケツプリンが作れました。こしたときに透明な何かが大量に網に引っかかったので（ゼラチン…？）と怖かったのですが、おそらく卵白だったようでしっかり固まり、よかったです。

また、プリンをお皿に移したときにカラメルが盛大に飛び散ったので、片付けが怖い方は作り方3の前に大さじ2の水でふやかしたゼラチン5gを混ぜて、カラメルを固めてしまっても良いと思います。

甘さ控えめ、固めの仕上がりですので、ホイップクリームやチョコレートなどでトッピングするのもおすすめですよ♪とにかく簡単に作れたので、また家で作ってみようと思います。



## プリンを使ったアレンジレシピ

### フレンチトースト



#### 【材料 1人分】

- ・プリン…67g  
(市販の通常サイズの容量)
- ・牛乳…50cc
- ・食パン(6枚切)…1枚
- ・粉砂糖…適量

- 1、耐熱容器にプリンと牛乳を入れ、電子レンジ(500W)で1分20~30秒加熱します。
- 2、1にお好みの大きさに切った食パンを両面浸します。
- 3、フライパンにバター(分量外)を入れ中火で熱し、2を両面に焼き目がつくまで焼きます。
- 4、お好みで粉砂糖をかけて完成です。

### カップケーキ



#### 【材料 アルミカップ5個分】

- ・プリン…67g  
(市販の通常サイズの容量)
- ・サラダ油…20g
- ・ホットケーキミックス…70g
- ・アーモンドスライス…適量

- 1、ボウルにプリンを入れ、生地が滑らかになるまで混ぜます。さらにサラダ油を入れ混ぜます。
- 2、ホットケーキミックスを加えさっくり混ぜます。
- 3、用意したアルミカップに半分まで生地を入れ、お好みでアーモンドスライスをのせます。
- 4、180℃に予熱したオーブンで10分ほど焼いたら完成です。

## しあわせレシピ

### 材料(2人分)

- ・骨付き鶏もも肉…2本  
(1本200g程度)
- ・塩コショウ…適量
- ・オリーブオイル…適量
- ・ローズマリー…1本
- ・トマトソース…180cc

#### 【付け合わせ】

- ・にんじん
- ・じゃがいも
- ・ブロッコリー
- ・カリフラワー

各適量

\*付け合わせは、お好みの野菜をご使用ください。



『チキンのハーブ焼き』

### 準備

- ・骨付き鶏もも肉に、塩コショウをしてお皿に並べ、ローズマリーをのせます。
- ・さらにオリーブオイルをかけ、一晩ほど漬けます。

### 作り方

- 1、フライパンに多めに油(分量外)をひき火にかけ、煙が出るまで熱します。ローズマリーを落として、ジュツと音がしたら取り出し、漬けた骨付き鶏もも肉を皮目から焼いていきます。
- 2、余ったローズマリーを刻み、トマトソースに入れてひと煮立ちさせます。
- 3、1をお皿に盛り、2をたっぷりかけます。仕上げにオリーブオイル(分量外)をかけ、付け合わせを添えればできあがりです。

## ぱちトマさん今月のコラム

今回、夢のバケツプリンを作りました。一度は作って見たかったデザートを作ることができて大満足です♪

写真だとなかなかバケツプリンが大きさが伝わらないので、通常サイズのプリンと並べました！圧巻の大きさなので、ぜひ作ってみてください。



## 東信ガス株式会社



〒386-0005

長野県上田市古里776-1

TEL:0268-22-0088