

かぼちゃの豆腐プリン

～電子レンジでお手軽プリン～



材 料 (4人分)

冷凍かぼちゃ	100g
絹ごし豆腐 (充てん)	75g
砂糖	大さじ1 (9g)
レーズン	12個

作り方

- ① 冷凍かぼちゃは厚めのポリ袋に入れ、袋の口を開けて600wの電子レンジで2分加熱し、皮をとる。
- ② 豆腐と砂糖を加え、なめらかになるまでつぶす。
- ③ 袋の角を切り、耐熱容器に4等分に絞りだし、表面を平らにする。
- ④ 600wの電子レンジでラップをせずに1分加熱し、レーズンをかざり、冷やす。