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。