



# RECIPE

## ホタテ濃厚プリン

調理時間60分

### 【分量（流し缶1個分）】

ホタテ貝柱：6個（140g）  
全卵：3個  
卵黄：1個  
生クリーム：250g  
グラニュー糖：50g  
バニラエッセンス：少々

### 〈カラメルソース〉

砂糖：30g  
水①：15g  
水②：10g

### 【作り方】

- ①ホタテに卵白を少しずつ加え、ムース状にする
  - ②鍋に生クリーム（一部）とグラニュー糖を入れ、火にかけて煮溶かす
  - ③火を止め、残り生クリームを加え、バニラエッセンスを加える
  - ④卵黄、①、②を混ぜ、裏ごす
  - ⑤型に流し入れ、150℃30分湯煎焼きする
  - ⑥粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす（ひと晩）
  - ⑦カラメルソースをかける
- ### 〈カラメルソース〉
- ⑧鍋に砂糖、水①を入れ火にかける
  - ⑨180℃程度になるとカラメル色に発色するので、火を止め水②を加える
- ※飛び散るのでやけどに注意する



### 【栄養成分（1人分）】

エネルギー：212kcal  
たんぱく質：6.4g  
脂質：15.9g  
炭水化物：12.6g  
食塩相当量：0.2g

### 【ポイント】

- ・ホタテの塩味と甘さとのバランス