



# 三色プリン

高山市立国府中学校 / 中垣 七海 (14) 岐阜県高山市



## ■材料(4人分)

### 〈かぼちゃプリン〉

・かぼちゃ	80g	・ゼラチン	3g
・牛乳	120cc	・水	大さじ1
・砂糖	25g		

### 〈ほうれん草プリン〉

・ほうれん草	60g	・ゼラチン	3g
・牛乳	120cc	・水	大さじ1
・砂糖	25g		

### 〈にんじんプリン〉

・にんじん	50g	・ゼラチン	3g
・牛乳	120cc	・水	大さじ1
・砂糖	25g		

## 作り方

① 下準備として、それぞれのゼラチンを水でふやかしておく

### 〈かぼちゃプリンを作る〉

- ② かぼちゃの皮をとり、一口大に切り、電子レンジで5分加熱し柔らかくする。
- ③ フードプロセッサーに柔らかくなったかぼちゃ、牛乳、砂糖を入れ、滑らかになるまで混ぜる。
- ④ 鍋に移し替え沸騰させないように温めたら火を止め、ふやかしたゼラチンを入れよく混ぜる。
- ⑤ 漉しながら、容器の1/3まで入れ、冷蔵庫で冷やす。

### 〈かぼちゃプリンが固まる間に、ほうれん草プリンを作る〉

- ⑥ フードプロセッサーに一口大に切ったほうれん草、牛乳、砂糖を入れ、滑らかになるまで混ぜる。
- ⑦ 鍋に移し替え沸騰させないように温めたら火を止め、ふやかしたゼラチンを入れよく混ぜる。
- ⑧ 冷え固まったかぼちゃプリンの上に、漉しながら、容器の2/3まで入れ、冷蔵庫で冷やす。

### 〈ほうれん草プリンが固まる間に、ニンジンプリンを作る〉

- ⑨ ニンジンを一口大に切り、レンジで5分加熱し柔らかくする。
- ⑩ フードプロセッサーに柔らかくなったニンジン、牛乳、砂糖を入れ、滑らかになるまで混ぜる。
- ⑪ 鍋に移し替え沸騰させないように温めたら火を止め、ふやかしたゼラチンを入れよく混ぜる。
- ⑫ ほうれん草プリンの上に、漉しながら入れ、冷蔵庫で冷やせば完成。

**ーロードバイス** ゼラチン量を少し調整しました。野菜の量もグラム表示はしっかりと。