審査委員長賞

さつまいものミルクプリン

三重県四日市市　三重県立四日市農芸高等学校　山田野乃

寸評　ミルクの良さを引き出したレシピだと思いました。
さつまいもとミルクの相性の良さは抜群ですね。



材料（4人分）

- さつまいも …… 150g
- 牛乳 …… 300ml
- 砂糖 …… 30g
- 粉ゼラチン …… 5g
- 水 …… 大さじ2
- バニラエッセンス …… 少々

作り方

1. さつまいもの皮を剥いて1cm幅に切り、電子レンジ（600W）で4～5分、柔らかくなるまで加熱する
2. ❶と牛乳100mlをミキサーにかける
3. 粉ゼラチンを水に入れてふやかす
4. 鍋に残りの牛乳200mlと砂糖を入れ、沸騰させないように温める
5. 火を止めて❸を加え、よく混ぜる
6. ❷とバニラエッセンスを加えて混ぜる
7. カップに流し入れて、冷蔵庫で2～3時間冷やし固める

考案者のひと言　さつまいもの自然な甘さを生かし、砂糖を控えめにしました。

審査委員のコメント　裏漉しせずに、さつまいもの形を多少残してもおいしいです。
優しい甘さを感じます。

