



野菜たっぷりりん♡

若林 優奈

材料・分量 (4人分)

ピーマン	1個	生クリーム	100ml
人参	1本	ミント	8枚
牛乳	400ml		
卵	4個		
砂糖	80g		

作り方 (時間:50分)

- ① ピーマンの中の種を取り除き、600Wで3分、レンジで温める。
人参は厚さ5mmの輪切りにして、600Wで5分、レンジで温める。
それぞれミキサーでペースト状にする。
- ② 人肌に牛乳を温め、卵、砂糖を入れて混ぜ、二等分し、①をそれぞれに混ぜてから器に入れる。
- ③ ②にラップをふんわりかけて、200Wの電子レンジで10分加熱する(もしくは鍋で30分蒸す)。
- ④ 熱が冷めたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 泡立てた生クリームとミントで飾りつけをすれば完成。

セールスポイント

こどもが嫌いそうな食べ物をこどもが好きそうなプリンにしてみました。

ピーマンや人参をペースト状にすることで野菜が嫌いなこどもでも食べやすいようにしています。