

ニンジンの焼きプリン



材料（3～5個分）

ニンジン	… 150g
ハチミツ	… 大さじ1
水	… 大さじ2
バター	… 10g
生クリーム	… 200cc
卵	… 3個
砂糖	… 50g
カラメルソース	… お好み

作り方

- 1) ニンジンを輪切りにし、ハチミツ、水、バターとともに耐熱容器に入れる。ふんわりラップをかけ、500wの電子レンジで約6分加熱する。
- 2) 小鍋に生クリームを入れ、人肌になるまで温める。
- 3) 卵と砂糖、①、②をミキサーにかけ、なめらかになるまで攪拌する。
- 4) ③を耐熱容器に注ぐ。天板に容器をのせ、天板の半分の高さまでお湯を注ぐ。170度のオーブンで約40分焼き、お好みでカラメルソースをかけていただく。

【カラメルソースの作り方】

耐熱容器に水（小さじ3）と砂糖（大さじ2）を入れて混ぜ、ラップをせずに電子レンジ（500w）で2分30秒程度加熱する。取り出してお湯（小さじ2）を入れ、素早く混ぜたらできあがり♪

ワンポイント!

優しい甘さにうっとり♪



花野果市
はなやがいす

JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

