献立名	かぼちゃプリン	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
かぼちゃ	24	21.6
鶏卵	18	15.3
牛乳	30	30
砂糖	4.8	4.8
マーガリン	0.1	0.1
カラメルソース		
砂糖	3	3
水	3	3

下処理及び作り方

＜下処理＞

鶏卵　　消毒し、割りほぐす

かぼちゃ　　皮をむいて、大きめに切り、ゆでてつぶす

プリン型　　内側にマーガリンを塗る

＜作り方＞

(1)　かぼちゃ、鶏卵、牛乳、砂糖をよく混ぜ、裏ごしする。

(2)　カラメルソースをつくる。(※ 参照)

(3)　プリン型にカラメルソースを入れる。次に、(1)を入れ、よく蒸気が立った蒸し器に入れ強火で2～3分、弱火で20分蒸す。

※　カラメルソースの作り方
鍋に、砂糖、水2/3を入れ、火にかけ、砂糖が茶褐色に焦げたら火を止め、残りの水(湯)1/3を入れる。

※　カラメルソースを作る時に、やけどをしないために、深手の鍋を使用し、レンジからおろして、水(湯)を入れること。

※　プリンは、鉄板に湯を少し注いで、オーブンで蒸してもよい。

※　バット、アルミカップに入れて蒸しても良い。

※　アレルギー対応時に、マーガリンの使用原材料を確認する

令和2年度改正