



2月 伝えていきたい 定番おやつ

プリン



材料(約200mlのプリン型4個分)

カラメル	プリン液
・グラニュー糖…30g	・牛乳 ……300ml
・水 ……大さじ1	・グラニュー糖…50g
・水 ……大さじ2	・卵 ……3個

作り方

- ①【カラメル】を作る。
小鍋にグラニュー糖と水(大1)を入れて中火にかける。
濃い茶色になったら水(大2)を加え、弱火にかけて溶かし
火からおろす。
(水を入れると【カラメル】がはねるので、注意！)
カラメルをプリン型に1/4量ずつ注ぐ。
- ②【プリン液】をつくる
小鍋に牛乳を入れひと肌まで温め、
グラニュー糖(半分)を加えて溶かす。
(電子レンジでも良い)
熱くしすぎないように気をつける。(目安は約60度)
- ③卵をボウルに割り入れて溶き、残りのグラニュー糖を加え
温めた牛乳を注ぎ入れ、泡立えないように混ぜる。
- ④こし器で【プリン液】をこし、プリン型に注ぎ入れる。
- ⑤プリンの器が並ぶ大きさの鍋にペーパータオルか布巾を
敷いて、器を並べる。熱湯を器の半分くらいの位置まで注ぐ。
火をかけ鍋全体が熱くなったら弱火にして20分蒸す。
プリン液の表面が固まったら火を止めて、蓋をしたまま
10分ほど置く。

ドーナツ



材料(7cmのドーナツ型6〜7個位)

・小麦粉 ……200g	・バター ……30g
・ベーキングパウダー…4g	・卵 ……1個
・砂糖 ……60g	・揚げ油 ……適量
・塩 ……ひとつまみ	

作り方

- ①バターを溶かしておく。(湯せん、もしくは電子レンジを使用)
- ②小麦粉とベーキングパウダーは一緒にふるっておく。
- ③ボウルに①と塩、砂糖、卵を入れて泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ④③に②を入れる。
- ⑤ゴムベラで捏ねないように切るように混ぜ合わせていく。
- ⑥粉っぽさがなくなり小麦粉が見えなくなったら手で丸くまとめる。
- ⑦打ち粉をした台の上に取り出し、麺棒で8mm〜1cm厚に伸ばす。
- ⑧ドーナツ型で型を抜く。(またはコップなどやペットボトルで代用)
- ⑨揚げ油は160〜170度にする。
- ⑩ドーナツの表面に竹串やフォークなどでぐるっと跡をつける。
- ⑪油の温度が160度になったら跡をつけた方を下にして油に入れ
揚げていく。
- ⑫下の面がきつね色になったらひっくり返しもう片面も揚げる。
もう片面も薄っすらきつね色位になったらもう1回ずつ返して
カリッとさせるまで揚げる。
- ⑬揚げたらペーパータオルの上に取り出す。油をきり完成。