

ふらっと祭り

「パパとつくろうスーツパラダイス」

令和元年6月22日(土)

- 本日のメニュー
- フルーツポンチ
 - とろーりプリン



男女共同参画推進センターふらっと

メモ

フルーツポンチ（ビン2本）

【材料】

〔果物〕 360g（1本に 180g）

スイカ パイナップル
バナナ みかん ぶどう
いちご キウイ マンゴー
など

〔シロップ〕

レモン 1個
砂糖 75g
水 300cc

【作り方】

- ① 果物をひとくち大に切ってビンに入れる。
（固い果物を下に入れる）
- ② レモンを横半分に切り、1枚ずつ輪切りにする。
残りのレモンはしぼる。
- ③ 鍋に水と砂糖を入れ、中火にかけてひと煮立ちさせる。
- ④ ビンにレモンを1枚ずつ入れ、③のシロップを2本のビンに分けて入れる。
- ⑤ 粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、2時間位冷やす。



とろーりプリン（2個）

【材料】

- 卵（M） 1個
- 牛乳 150cc
- 砂糖 25g
- 水分の少ない果物（適量）
- プリン用タブレット 2個
- バニラエッセンス 2～3滴
- 生クリームホイップ 適量

【作り方】



- ① プリン容器にタブレットを1個入れる。
- ② 卵を溶く（白身をよく切る）
- ③ 牛乳の中に砂糖を入れ、砂糖がとける程度に温める。
（沸騰させない）
- ④ 冷ました③に溶いた卵をこしながら入れ混ぜる。
（泡が立たないように）
- ⑤ バニラエッセンスを2～3滴入れ、④を2個のプリン容器に分けて入れ、アルミホイルでふたをする。

【蒸し方】

- ① 蒸し器に水をはり、沸騰させておく。
- ② プリン容器を蒸し器に入れ、弱火で10分蒸してから、火を止めて10分置く。
- ③ 鍋からプリンを出してアルミホイル外し、キッチンペーパーを乗せ冷ます。
- ④ 粗熱を取ったら冷蔵庫で冷やし、生クリームと果物で飾り付けたら完成！