



とうもろこしのプリン

[とうもろこし]

若返りのビタミンといわれるV.Eや食物繊維が豊富。必須脂肪酸のひとつリノール酸もたっぷり含んでいる。

【材料 /約3個分】

とうもろこし	1本
牛乳	150cc
卵	1個
砂糖	20g
塩	少々
はちみつ	大さじ1
レモン汁	大さじ1/2
水	大さじ1

・はちみつレモンのソースで
ビタミンCも補給
・ひとつまみの塩が甘味を
引き立てる

【作り方】

- 1.とうもろこしは茹でて、実だけをこそげ落とす。牛乳は沸騰しない程度に温めておく。
- 2.ミキサーに、とうもろこしの実と牛乳、砂糖を入れて攪拌する。
- 3.ボールに卵を割り入れて溶きほぐしたら、塩ひとつまみと「2」を加え、泡立てないようによく混ぜ合わせて裏ごしする。
- 4.型に流し、蒸し器に入れてごく弱火で7~10分蒸す。火を止めて余熱で10分ほど蒸らした後、取り出して粗熱を取る。
- 5.はちみつにレモン汁と水を加え、ソースを作る。「5」の上に流し、冷蔵庫で冷やす。