

# グレープフルーツのプリン

優しい春風に誘われた屋下がり、ちょっとオシャレなデザートで素敵なひとときを楽しんでみませんか。紫外線が増えてくる春。お肌にうれしいビタミンCと、その爽やかな香り成分によるダイエット効果のあるグレープフルーツをたっぷり使ったプリンです。カラメルソースも簡単に出来る IH クッキングヒーターで、フレッシュな香りとともに、心もリフレッシュ出来るワンランク上のデザート作りを楽しんでください。

エネルギー(全量) 1197kcal	たんぱく質: 27.4g 炭水化物:150.5g	脂質:51.8g 塩分: 0.7g
-----------------------	-----------------------------	----------------------



## 材料(1台分)

グレープフルーツ 1個  
グラニュー糖 50g  
牛乳 300cc  
卵 1個  
卵黄 1個  
バニラエッセンス 少々  
生クリーム 50cc  
グランマルニエ 適量  
ミント 8枝

(カラメルソース)  
グラニュー糖 50g  
水 大さじ3

(グレープフルーツカラメル)  
グラニュー糖 大さじ3  
水 少々  
グレープフルーツジュース 100cc

型用無塩バター 適量

## 調理手順

IH Cooking Heater Recipe 

- 1 グレープフルーツの黄色い皮を剥ぎ取り、白いわたを取って、牛乳とバニラエッセンスでマリネしておきます。  
※ わたで香りを付けますが、果肉を入れてしまうと牛乳が分離しますので注意しましょう。
- 2 型に薄くバターを塗っておきます。
- 3 カラメルソースのグラニュー糖と水大さじ2を加えて加熱して、キツネ色に色付けば水大さじ1を加えて型に流します。  
IHクッキングヒーターは均一に加熱しますのでカラメルが均一に色付きます。飛び散った糖液が焦げつくこともありません。



### POINT!

I Hクッキングヒーターは均一加熱で失敗なく、カラメルソースを作ることが出来ます。

- 4 1. の牛乳とグラニュー糖を鍋に入れて温め、香りを出して、冷めれば漉しておきます。



### POINT!

不用なワタを利用して、グレープフルーツの風味を付けます。

- 5 卵を溶きほぐし4. と生クリームを加えて混ぜ合わせ、型に流して泡をすくいます。
- 6 湯煎にしたオーブンプレートに新聞紙を敷いて3. をのせ、て140℃のオーブンで30分～40分焼き上げます。



### POINT!

新聞紙を敷く事でプレートに型が直接当たらず、鬆(す)が出来るのを防ぎます。

- 7 固まったら冷やします。
- 8 果肉はグラニュー糖とグランマルニエでマリネしておきます。
- 9 7. を皿に取り、8. を飾ります。また、好みでミントをあしらっても良いでしょう。

※ グレープフルーツの皮はキレイに洗って細く切り、何度も茹でこぼした後、皮の半量の砂糖で柔らかく煮て飾りに使っても良いでしょう。

【調理時間 60分】