

混ぜてレンチン！きな粉牛乳プリン

材料を全て入れて混ぜ、電子レンジでチンするだけでできる、簡単なんちゃってプリンです。

ゼラチンを溶かすお湯とレンチン後の熱くなった材料とを

大人が注意していただければ、小さな子どもと一緒に作るができると思います。

材料

- A 牛乳 400 g
- A 米粉 12 g
- A きな粉 20 g
- A てんさい糖 30 g
- B ゼラチン 5 g
- B 熱湯 50 cc



作り方

- ① 電子レンジ使用が可能なプラスチック製の料理用ボウルを用意する。加熱時に吹きこぼれないよう、やや大き目がおすすめです。
- ② ボウルに材料の A を全て入れて泡立て器で混ぜる。
- ③ 別の容器で B を混ぜてゼラチンをふやかす。
- ④ ③を②の容器に入れ、泡立て器で混ぜる。
- ⑤ ラップをかけずに 600w の電子レンジで 4 分温め、終わったら取り出してすぐに混ぜる。
- ⑥ 再びラップをかけずに 600w の電子レンジで 3 分温める。
- ⑦ 取り出して再度混ぜたら、好きな容器に移し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。



追記

初めに記載したように、お湯の扱い・電子レンジ加熱後の材料の扱いには注意してください。

やわらかめなプリンが好きな方はゼラチンを少な目にしても大丈夫でしょう。もしくは A の材料を 1.5 倍程度多めにして B の量はそのままでも。

材料を入れたり混ぜたりするところはお子様の出番です。濡れ布巾を敷いた上にボウルを置くとかき混ぜやすいですよ。

ちなみに冷蔵庫で冷やすと大体 3 時間ほどで固まる印象です。ですが、いつも我が家では人気過ぎて、固まる前から子どもたちに食べられてしまいます…

是非楽しんで作っていただけたらと思います。