



～贈り物～ 麻生便

お茶会

2020 - 1

— 麻生北見病院栄養科 —

見た目も可愛い☆食べておいしいグラススイーツ

AZABU RECIPE

チーズスフレプリン 5個分

	[プリン]	
A	牛乳	250cc
	卵黄	20g
	砂糖	30g
B	牛乳	50cc
	ゼラチン	5g
	マスカルポーネチーズ	50g
	[スフレ] マフィンカップ 4.3φ	
	クリームチーズ	18g
	牛乳	18cc
	卵黄	10g
C	小麦粉	4g
	コーンスターチ	2g
	レモン果汁	適量
	卵白	15g
	砂糖	7g
	[キャラメルソース・生クリーム]	
D	ミルクキャラメル	5粒
	牛乳	30cc
E	生クリーム	50cc
	砂糖	5g
	セルフィーユ	適量

[プリン]

①鍋にAを入れて、混ぜながら加熱する。沸騰する直前に火を止め、Bを加えて溶かし濾す。

②①にマスカルポーネチーズを加えて混ぜ、カップに流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。

[スフレ]

①鍋にクリームチーズ、牛乳を入れて弱火にかけクリームチーズを溶かし、人肌程度になるまで冷ます。

②卵黄をボウルに入れて①を加える。

③②にふるったCを入れて、泡立て器で混ぜ、レモン果汁を加える。

④卵白をボウルに入れて泡立て器で混ぜ、砂糖を三回に分けて入れ、しっかりとメレンゲを作る。

⑤③にメレンゲの1/3くらいを入れて、ヘラでよく混ぜる。

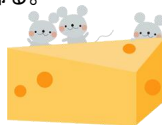
⑥全体に混ぜたら、残りのメレンゲを入れてさっくりと混ぜ合わせる。

⑦生地をカップに流し入れ、鉄板に湯をはり160℃25分で湯煎焼きにする。

⑧プリンに、キャラメルソース、ホイップした生クリームを絞リスフレを添える。お好みでセルフィーユを飾る。

※事前準備

- ・温めた牛乳Bでゼラチンをふやかす。
- ・小麦粉、コーンスターチはあわせふるっておく。
- ・鉄板にお湯をはり、オーブンを160℃で予熱しておく。
- ・ミルクキャラメルと牛乳Dを耐熱ガラスに入れ電子レンジ600w30秒加熱し混ぜ合わせてキャラメルソースを作っておく。
- ・生クリームに砂糖Eを加えてホイップしておく。



チーズスフレプリン

栄養価<1個分>

エネルギー 218kcal
たんぱく質 6.5g



担当者
より
ひとこと

マスカルポーネチーズはイタリアのデザートとして有名なティラミスの材料としても知られ、コクがあり、ほんのり甘いミルクィな味わいです。クリームチーズはコクとチーズらしい風味・酸味・塩味があります。どちらも同じ生乳からできていますが、製法が異なるのでそれぞれ個性のあるチーズが楽しめます。

