

とろふる♪卵白プリン



合計加熱時間 20分



★アレルギー表示

卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ
さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	松茸
もも	山芋	りんご	ゼラチン	ごま	カシューナッツ	

1人分				
エネルギー	/	kcal	たんぱく質	g
脂質	/	g	炭水化物	g
食塩相当量	/	g	原価	円

材料(ココット10個分)

・卵白	3個分	・
・三温糖	50g	・
・牛乳	400cc	・
・生クリーム	100cc	・
・バニラエッセンス	適量	・
・ベリーソース	お好み	・
・		・

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	20分	85℃

下準備

- ・牛乳は鍋で50℃程度に温めておく

作り方

- 1 ボールに卵白を入れ砂糖を加えたらほぐし混ぜる
- 2 1に生クリームを加える
- 3 2に温めた牛乳、バニラエッセンスを加える
- 4 3を濾し器で濾したのちココットやプリンカップに分注したものを穴あきホテルパンに並べ、クッキングシートを被せ、その上に敷き網をのせる
- 5 【設定1】で予熱後、ホテルパンを挿し加熱する
- 6 加熱終了後、粗熱を取る

ホシザキ東海株式会社 コンサル室

*ポイント

- ・余った卵白の活用レシピです！
- ・仕上げにカラメルやベリーソースを加えることでコクが出て美味しく召し上がれます

