



おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

新献立



あっちっちプリン



セッピー

令和7年11月6日の献立

〔材料〕 (材料は1人分)



給食調理場ではホテルパンを使って
焼いています

鶏卵	1/2個
牛乳	50ml
砂糖	12g
水	10ml
砂糖	大さじ1杯弱
水	1ml

●作り方●

<カラメルソース>

- ①水と砂糖を色が変わるまで温める。
(お好みの、色がついたら火をとめる)
- ②固まる前にプリンカップに流し込む。

<プリン>

- ①卵、牛乳、砂糖をよく混ぜ、カラメルソースをひいたプリンカップへ
ぎる等でこしながら、流し込む。
- ②①を天板にならべ天板に水を少し張り、オーブンに入れ、90℃で
20分蒸します。(様子を見ながら時間を調整してください)
- ③天板の水を抜き、100度10分で、焼き目をつける。
- ④固まったら外へ出してください。

