



カナダ

プディング・ショームール

(カナダ)

温かいうちに食べるのがおすすめ。
カナダでは、子どもが最初にお家で習う料理とも言われています。



栄養成分

1人分(1/8量)

エネルギー	590kcal
たんぱく質	5.5g
カルシウム	79mg
食塩相当量	0.4g

材料

20cm角の耐熱皿1台分

[a]

薄力小麦粉	85g
全粒小麦粉	30g
ベーキングパウダー	小さじ1
塩	少量
明治北海道バター(食塩不使用)	65g
グラニュー糖	65g
溶き卵	1個分
明治おいしい牛乳	65mL
メープルシロップ	260mL
明治おいしい生クリーム	200mL
メープルシロップ	適宜
明治エッセルスーパーカップ 超バニラ(お好みで)	適量

作り方

〈下準備〉

[a]は合わせてふるいます。

バターは室温においてやわらかくします。

オーブンを200℃に予熱します。

- 鍋にメープルシロップ、生クリームを入れて火にかけ、沸騰したら火からおろします。
 - ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーまたは泡立て器でクリーム状になるまで混ぜ、グラニュー糖を加えてさらに混ぜます。
 - ②が白っぽくなったら溶き卵を2回に分けて加え、そのつどよく混ぜます。
 - ③に[a]の半量を加え混ぜ、牛乳の半量も加え混ぜます。残りも同様に加え混ぜます。
 - ④を型に流し入れて平らにならし、①のメープルシロップを上からゴムべらにあてながら静かに注ぎ入れます。200℃に熱したオーブンで30～40分焼きます(竹串を刺して生地がつかなければ焼き上がり)。
 - 生地が落ち着いたら器に盛り、好みにエッセルスーパーカップを添え、メープルシロップをかけます。
- ✓ ⑤の工程では、直接注ぐと生地がくずれやすいため、ゴムべらに当てて静かに流し入れることがポイントです。