

白桃とアールグレイの 豆乳パンナコッタ

100kcal
以下

熱中症
予防



材料(90mlカップ 8個分)

白桃缶詰……………1缶(200g)
ゼラチン(桃用)……………5g
水(桃用)……………大さじ3

ゼラチン(パンナコッタ用)…5g
水(パンナコッタ用)……………大さじ3
無調整豆乳……………400ml
アールグレイティーバッグ…4個
砂糖……………40g



15分(冷却時間除く)

1個あたりの栄養価

エネルギー：66kcal
糖 質：10.7g

たんぱく質：3.0g
食塩相当量：0.0g

脂 質：1.4g
カリウム：116mg

作り方

【白桃シロップゼリー】

- ① 白桃の缶詰をシロップと実に分ける
- ② 実は1cmの角切りにして冷蔵庫で冷やしておく（最後に盛り付ける）
- ③ 水にゼラチンを振り入れてよく混ぜる
- ④ ③を電子レンジ600wで20秒加熱し、溶かす
- ⑤ ④をシロップ（全量）に加えてよく混ぜ、型に流して冷蔵庫で冷やす

【豆乳パンナコッタ】

- ① ゼラチンを水に振り入れてふやかしておく
- ② 鍋に豆乳とティーバッグを入れて沸騰直前まであたためる
- ③ ②の火を止めて蓋をして5分程度おき、ティーバッグを取り出す
- ④ ①と砂糖を③に加えて、弱火にかけ煮溶かす
- ⑤ ④の粗熱をとり、カップに流しいれて冷蔵庫で冷やし固める

【盛り付け】

- ① 白桃シロップゼリーをフォークで崩す
- ② 豆乳パンナコッタの上に刻んだ白桃と①を盛り付ける

ポイント

- 水分やカリウムを含むひんやりデザートで、深部体温（脳や内臓の体温）を下げて熱中症予防に！
- もも缶の代わりにみかん缶などでもおいしく作ることができます。



川口市
マスコット
「きゅぼらん」