

パンナコッタ



川口市
マスコット
「ぎゅほらん」

材料(4個分)

牛乳……………200m l
生クリーム……………50m l
砂糖……………15 g
ヨーグルト……………50m l
バニラエッセンス……………3～4滴
粉ゼラチン……………5 g
水……………大さじ1
ジャム（お好みで）…小さじ1

 15分
(冷却時間除く)

1個分の栄養価

エネルギー：115kcal
たんぱく質：3.5 g
食塩相当量：0.1 g

作り方

- ① 小さい容器に水を入れ、粉ゼラチンを振り入れてふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳、生クリーム、砂糖を入れ、沸騰直前まで温める。
- ③ 火を止め、①のゼラチンを加えて溶かす。
- ④ ヨーグルトとバニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ⑤ カップに流し入れ、冷蔵庫で2時間程度冷やし固める。
- ⑥ 仕上げにジャムをトッピングして完成。

ポイント

- ・イタリア語で「生クリーム（パンナ）を煮る（コッタ）」という意味の名前のスイーツです。
- ・生クリームを少なめにし、ヨーグルトを加えることで、気になるカロリーを抑えました。
- ・牛乳を豆乳やアーモンドミルクに変えてもGood！