パンナコッタ

カルシウム Ca たっぷり

200kcal 以下

材料（4個分）

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

15分

（冷却時間除く）

1個分の栄養価

エネルギー	122kcal	糖質	10.9ｇ
たんぱく質	3.5ｇ	食塩相当量	0.1ｇ
脂質	7.7ｇ		

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！

川口市
マスコット
「きゅぽらん」