



いちごとキウイ2種ソースのパンナコッタ

パンナコッタ1個・キウイ1個

材料 (2個分)

★パンナコッタ(2個分)・牛乳 100ml・生クリーム 60ml・ラカント(砂糖) 15g・粉ゼラチン 4g・水(ふやかし用) 大さじ1~2 ★フルーツソース(1個分)・いちご・キウイ 各70g・ラカント(砂糖) 15g・レモン汁 適量



(1個分) 栄養価

●いちご	●キウイ
エネルギー 172kcal	エネルギー 179kcal
たんぱく質 4.3g	たんぱく質 4.4g
脂質 14.9g	脂質 14.9g
炭水化物 8.2g	炭水化物 9.9g

季節ごとのおすすめ食材

春：いちご、キウイ
夏：桃、マンゴー、パイナップル
秋：梨、りんご、イチジク
冬：みかん、ゆず

作り方

- ①ゼラチンを水でふやかしておき、トッピングする分のいちごとキウイを少し取り、好きな形に切っておく。
- ②小鍋に牛乳と砂糖を入れ、沸騰直前まで混ぜながら加熱する。
- ③火を止めたらゼラチンを加え溶かす。
- ④火からおろし、生クリームを加えて混ぜる。
- ⑤大きめのボウルに氷水を作り鍋を入れ、混ぜながら粗熱を取る。
- ⑥器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦耐熱ボウルにいちご(キウイ)、砂糖、レモン汁を加えて軽く混ぜ、ふんわりラップをかけてレンジ600wで1分30秒~2分加熱する。⑧
- 取り出したらお好みの大きさに潰しながら混ぜフルーツソースを作り、粗熱をとったら冷蔵庫で冷やしておく。⑨⑥が固まったら上に⑧のソースをかけて完成。

クックパッドにてレシピ公開中



@PINOKIO_PHARMACY

Instagramでイベントや栄養の情報を配信しております。フォロー・いいねお待ちしております♪

 **PINOKIO**
<https://pinokio-pharmacy.com>

ピノキオ薬局 管理栄養士