

体にやさしいレシピ

広島レモンのチーズパンナコッタ

デザート

～「ひろしま給食」メニュー最優秀賞レシピ～

<材料・4人分>

ゼラチン.....4g
水.....12cc
クリームチーズ.....60g
砂糖.....大さじ6・2/3
牛乳.....180cc
生クリーム.....110cc
レモン果汁.....小さじ2
バニラエッセンス.....少量



<作り方>

① ゼラチンを水につけておく。

② ボウルにクリームチーズと半量の砂糖を入れて潰しながら混ぜる。

③ 残りの砂糖と牛乳を一緒に鍋に入れて温める。

④ ③を②に少しずつ入れながら混ぜる。

⑤ ④と生クリームを鍋に戻して、もう1回温めて、沸かしてから火を止める。

⑥ ⑤にレモン果汁と①のゼラチン、バニラエッセンスを入れて混ぜる。

⑦ 容器に入れて冷蔵庫(又は冷凍庫)で冷やす。

<健康メモ>

○広島産レモンは、クリームチーズとの相性バッチリ！カルシウムとビタミンCがたっぷりの骨太おやつです。

【1人分(レシピ1/4)の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
263kcal	4.2g	19.1g	18.5g	104 mg	78mg	0mg	0g	0.1g