

苺のパンナコッタ

ふんだんに使った新鮮な苺と濃厚なクリームのマリアージュをお楽しみください！



監修：滋賀県立大学生生活栄養学科 奥村万寿美研究室

苺のパンナコッタ



材料(4人分)

- いちご…1パック(約300g)
 - 水…大さじ3
 - 粉ゼラチン…6g
 - レモン果汁…大さじ1
 - グラニュー糖…60g
 - 生クリーム…200cc
- ※お好みでミントの葉を飾る

作り方

- ① 耐熱容器に水を入れ、粉ゼラチンを振り入れてゼラチンをふやかす。
- ② いちごは洗ってヘタをとり、飾り用に4個残す。残りを耐熱ボウルに入れ、グラニュー糖とレモン汁を加え、レンジ(600W)で3分程加熱する。
- ③ ②をハンドミキサーでピューレにする。飾り用に大さじ6杯ほど容器に取り分けておき、残りを①に加えてレンジ(600W)で20～30秒加熱する。完全に溶けたらよく混ぜる。
- ④ 生クリームを7分程度に泡立て、③に2～3回に分けて加え、ゴムベラで混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を容器に入れて冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 食べる直前に③で取り分けたピューレを静かに注ぎ、飾り用の苺をお好みの形に切って盛りつける。

栄養成分(1人分)

熱量…265kcal たんぱく質…2.4g 脂質…18.9g 炭水化物…20.7g(食物繊維…1.1g)
食塩相当量…0.1g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)