

## ヨーグルト風味パンナコッタ



- 1人当たり  
エネルギー 181kcal  
食塩相当量 0.2g

材料（6人分）	
A	牛乳 100cc
	砂糖 40g
	生クリーム 100cc
	ヨーグルト 100cc
	ゼラチン 6g
	水 30cc
	バニラエッセンス 少々
	イチゴジャム 大さじ4~5
	レモン汁 大さじ1

\*お好みの  
ジャムでも

### ★ 作り方 ★

- ①鍋にAを入れ、弱火にかけます。木べらで混ぜ、沸騰寸前まで温めます。
- ②火からおろし、水でふやかしたゼラチンを加えて溶かし、生クリームとヨーグルト、バニラエッセンス加え、混ぜます。
- ③粗熱が取れたら型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。
- ④イチゴジャムにレモン汁を加えてのばし、③にソースとしてかけて出来上がり。

## ゆず寒天



- 1人当たり  
エネルギー 60kcal  
食塩相当量 0g

材料（4人分）	
粉寒天	6g
ゆずの皮	少々
ゆずの果汁*	60g
水	400g
砂糖	60g

※ゆずの個体差にもよりますが、3個程度必要になります。

### ★ 作り方 ★

- ①鍋に水と粉寒天を入れ、火にかけよく寒天を溶かします。
- ②寒天が溶けたら、砂糖を加えよく煮溶かします。
- ③火からおろし、粗熱を取ったら果汁を加えよくかき混ぜ、すりおろした皮を加え、器に入れ固めて出来上がり。