

豆乳のパンナコッタ

材料 4人分

| | |
|----------|--------|
| 豆乳 | 1カップ |
| 粉ゼラチン | 5g |
| 生クリーム | 1/2カップ |
| 砂糖 | 50g |
| ラム酒 | 大さじ1 |
| バニラエッセンス | 少々 |
| いちごジャム | 大さじ2 |



- ① 粉ゼラチンは水大さじ3にふり入れてもどす。
- ② 鍋に豆乳を入れて温め、①、砂糖を加え沸騰寸前まで温めて溶かす。火を止めて粗熱をとる。
- ③ ②に生クリームとラム酒、バニラエッセンスを加え混ぜ、グラスに流し、冷やし固める。
- ④ 冷めたらいちごジャムをかける。

※ 「パンナコッタ」とは、イタリア語で「調理したクリーム」という意味があります。豆乳は牛乳でも代用できます。

| 一人分 | | | |
|-----------------|--------------|------------|-----------|
| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | Ca (mg) | 塩分 (g) |
| 203 | 13.5 | 24 | 0 |