

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