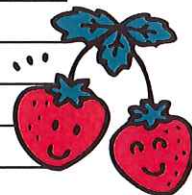


季節のジャムのパンナコッタ



◆材料 90mlカップ(10人分)

牛乳	200ml
生クリーム	200ml
プレーンヨーグルト	400g
砂糖	100g
◎水	大さじ4
◎粉ゼラチン(森永クックゼラチン)	10g



◆作り方◆

- ①水にゼラチンを振り入れしばらくおく
- ②鍋に牛乳、生クリーム、砂糖を入れて火にかけて沸騰直前で火を止める
- ③①のゼラチンを入れてよく溶かす
- ④プレーンヨーグルトを加えてよく混ぜる
- ⑤カップに流し入れ、冷蔵庫で冷やす

◆工夫点◆

- ・色々な果物のソースが合うので、季節毎に楽しめます。今回はいちご、あんず、ブルーベリーで作ってみました。
- ・カロリーが気になる時は、生クリームを豆乳クリームに替えても美味しいです。