

パンナコッタ

(1人あたり：I類糖 - 139kcal 食塩相当量 0.1g)

【材料】(4人分)

牛乳	300ml
生クリーム	50ml
砂糖	20g
粉ゼラチン	5g

【人参ジャム】(作りやすい分量)

人参	小1本(約130g)
水	1/2カップ(100ml)
砂糖	40g
レモン果汁	大さじ1(7g)

【作り方】

- ①鍋に牛乳 1/3 程度と砂糖を入れて混ぜながら砂糖を溶かす。砂糖が溶けたらゼラチンを入れ、沸騰させないように溶かす。
- ②火を止めて残りの牛乳、生クリームを入れ、氷水にあてて粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③【人参ジャム】約 15 個分
人参は皮をむき、1 cm角くらいに切る。
耐熱皿に、人参、水を加え、ラップをして柔らかくなるまでレンジで加熱 5 分する。砂糖、レモン果汁を加えて混ぜ、さらにレンジで 5 分程加熱する。
- ④熱いうちに漬す。

※人参ジャムは鍋でも作れるが、焦げやすいので火加減に注意する。

※人参ジャムの残りはヨーグルトのソースや、ホットケーキ等に混ぜても。