パンナコッタ

＜栄養量＞
エネルギー　１４４ｋｃａｌ
たんぱく質　１.７ｇ
カリウム　４３ｍｇ
リン　２７ｍｇ
食塩相当量　０ｇ

＜材料・作りやすい分量７個分＞
生クリーム･･･２００ｇ
牛乳･･･１００ｇ
ゼラチン･･･５ｇ（１袋）
水･･･１５ｇ（大１）
砂糖･･･２４ｇ
ラム酒･･･５ｇ（小１）
バニラエッセンス･･･少々

＜作り方＞
1　ゼラチンは分量の水でふやかしておく。
2　鍋に生クリーム、牛乳、砂糖、１を入れて火にかけ、沸騰させないようにしてゼラチンと、砂糖を煮溶かす。
3　バニラエッセンスとラム酒を加えなべ底を冷やしながら木べらで混ぜ､とろみがついたら器に流しいれて冷蔵庫で冷やし固める。

●乳脂肪の生クリームは植物性脂肪のものに比べ、リンが約１/４です。
●冷蔵庫から出してしばらくしたほうがおいしくいただけます。

偕行会愛知　管理栄養士