

豆乳の

パンナコッタ

☆ 豆乳の風味が生きていて口当たりがやわらか

☆ 一見レアチーズケーキみたいだけど、食べてみてビックリ！

アレルギー 卵 牛乳 大豆 小麦 米

エネルギー 160kcal/人

難易度 ★☆☆

材 料 (プリン型4個分)

豆乳	200ml
生クリーム	100ml
砂糖	30g

◆ a

ゼラチン	3g
水	15ml

◆ b

生ブルーベリー	8個
くこの実(乾燥)	12個
ミント	適宜

下 準 備

- ゼラチンは水でふやかしておきます。(水の分量はゼラチン量の5倍が基本)
- くこの実は水に30分位浸して戻した後、水切りしておきます。
- 大きめのボウルに氷水を入れておきます。

作 り 方

- ① なべに豆乳と生クリームを入れて弱火にかけます。
- ② 煮たってきたら砂糖を入れます。
- ③ 砂糖が溶けたら火を止めて、aを入れて余熱で煮溶かします。
- ④ なべを氷水の入った大きめのボウルにつからせて粗熱をとります。
- ⑤ 粗熱がとれたらプリン型に入れ、冷蔵庫で冷やします。
- ⑥ 固まってきたらトッピング類 b を好みで盛り付けます。



ア ド バ イ ス

- ★ 火を強くすると焦げやすくなりますので注意しましょう。
- ★ 粗熱をとる際にある程度温度を下げておくと、冷蔵庫での固める時間が短縮されます。
- ★ 甘さは調節できますので、必要に応じて砂糖の量を増減して下さい。
- ★ このレシピでは豆乳と生クリームの比率は2：1です。お好みにより比率を変えると違った味わいを楽しめます。