

デザート



食改さん
おすすめレシピ
vol.23



カルシウムが取れるおやつ

ヨーグルトパンナコッタ

材料 (5人分)



エネルギー
(1人分)

170kcal

カルシウム
(1人分)

94mg

塩分
(1人分)

0g

- ・無糖ヨーグルト 150g ・牛乳 100cc ・生クリーム 100cc
- ・グラニュー糖 30g ・粉ゼラチン 5g ・レモン汁 大さじ1

作り方

- ① 粉ゼラチンを大さじ3の水でふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳、グラニュー糖を入れ温める。グラニュー糖が溶けたら①のゼラチンを加え火を止める。
- ③ 粗熱をとり、ヨーグルト、生クリームを加え冷水に当てて混ぜながら冷やす。レモン汁を加え、容器に流し入れ冷やして固める。



過去の食改さんおすすめレシピが見れます→

ポイント

- 今年度は、デザートをテーマに年5回発行予定です。今回は、3回目です。
- ヨーグルトには、整腸作用や腸内環境を整えてくれる効果があります。
- 牛乳は、タンパク質、カルシウム、ビタミンDなどの栄養素を豊富に含んでいます。特にカルシウムは骨や歯の健康維持に重要な栄養素であり、牛乳から摂取することが効率的です。
- パンナコッタとは、イタリア語で生クリーム(パンナ)を煮る(コッタ)という意味です。生クリームを使用しているので、口あたりが滑らかです。

※今回のレシピは、令和6年度第3回例会の調理実習で作りました。手に入りやすい材料なので、日常のデザートとしてももちろんのこと、おもてなしにもおすすめです。

※過去のレシピは、QRコードよりご覧頂けるほか、伊達市保健センターにもあります。ぜひ、ご利用頂けたら幸いです。