

パンナコッタ ミックスベリーソース

～ 冷凍ベリーで目に鮮やかなソースに！ ～



1人分 80kcal
塩分 0.1g

材 料 (4人分)

牛乳	1カップ (200mL)	ソース
ヨーグルト (無糖)	50g	ミックスベリー (冷凍)
砂糖	大さじ2 (18g)	60g
粉ゼラチン	6g	砂糖 大さじ1 (9g)
水	大さじ2 (30mL)	レモン汁
		小さじ1 (5g)
		水 大さじ1 (15mL)

作り方

- 1 分量の水に粉ゼラチンをふり入れ、ふやかしておく。ボウルにヨーグルトを入れ、牛乳の全体量の1/4程度を少しずつ加え混ぜ合わせる。
- 2 鍋に残りの牛乳を入れ火にかけ、砂糖を加えて溶かす。鍋の内側にプツプツと泡が立ちはじめたら (70~80℃位) 火からおろし、①のゼラチンを加え余熱で溶かす。鍋底を水で冷やし、木べらで全体を混ぜながらあら熱をとる。
- 3 ①のヨーグルトを加え混ぜ合わせ、型に流し入れ、冷やし固める。
- 4 ソースを作る。ミックスベリー、砂糖、レモン汁、水を鍋に入れ、弱火でベリー (ブルーベリー以外) をつぶしながら少しとろみがつくまで煮る。
- 5 ③を型から抜き出して、器に盛り付け、上から④のソースをかける。