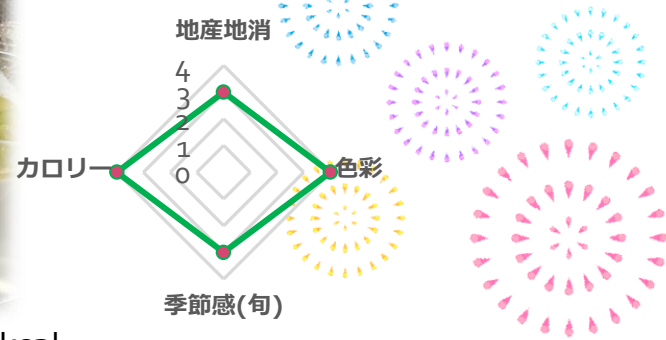




体にやさしい手作りおやつ！8月はパンナコッタとどら焼き



この食事は何点かな…？



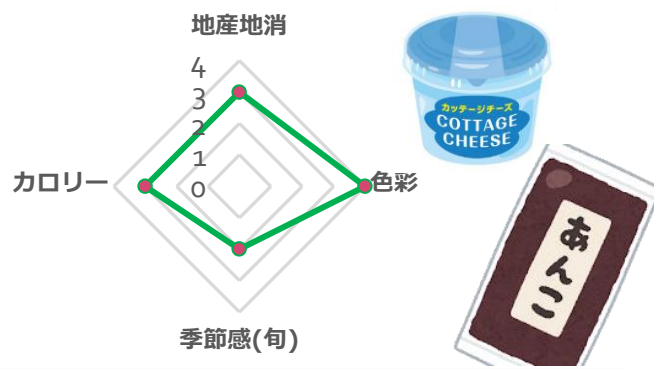
エネルギー（1カップ分）：120kcal

◆ポイント

低脂肪牛乳、植物性生クリームを使用し、エネルギーや脂質を抑えました。また、甘酒の自然な甘みを活かし、やさしい味わいのパンナコッタに仕上げました。



この食事は何点かな…？



エネルギー（1個分）：95kcal

◆ポイント

人参を使用した生地、カッテージチーズやフルーツをサンドし、ビタミンや食物繊維、たんぱく質を取り入れられるよう工夫しました。

～洋菓子～

材料と分量（150mlカップ6個分）・作り方

<フルーツと甘酒のパンナコッタ>

<パンナコッタ>		<シロップ>		<仕上げ>	
粉ゼラチン	5g	水	200g	ぶどう	50g
水	25g	ラカントシロップ	20g	いちご	20g
牛乳(低脂肪)	250g	レモン汁	10g	みかん(缶詰)	20g
グラニュー糖	20g			桃(缶詰)	20g
生クリーム(植物性)	100g			ブルーベリー	20g
甘酒	100g			バナナ	10g

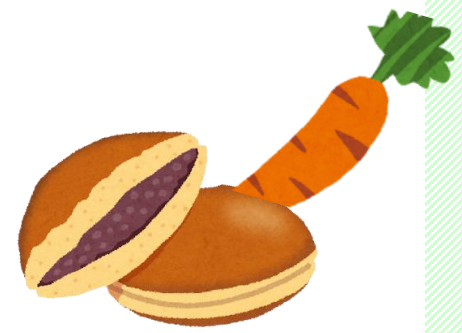
- ①小さめのボウルに粉ゼラチンと水を入れ、スプーンでよく混ぜて粉ゼラチンをふやかす。
- ②別の耐熱容器に牛乳、グラニュー糖を入れ、600Wの電子レンジで3分加熱し、グラニュー糖が溶けるまで混ぜる。
- ③①を②に加え、ゼラチンが溶けるまでよく混ぜる。
- ④生クリームと甘酒を加え、ゴムベラで混ぜてからこす。
- ⑤ゼリーの容器に④を注ぎ入れ、ラップをして冷蔵庫で2時間冷やす。
- ⑥小さめのボウルに水、ラカントシロップ、レモン汁を混ぜてシロップを作り、冷蔵庫で冷やす。
- ⑦フルーツを一口サイズにカットし、パンナコッタの上に乗せて、シロップをかけたら完成。

～和菓子～

材料と分量（直径12cm×6個分）・作り方

<フルーツどら焼き>

ホットケーキミックス	90g	バナナ	20g
卵	50g	キウイ	30g
牛乳(低脂肪)	100g	みかん(缶詰)	20g
人参	30g	いちご	10g
カッテージチーズ	20g	ブルーベリー	20g
あんこ	40g		



- ①ボウルに卵を割り入れ、泡だて器でほぐして、牛乳を入れて混ぜる。
- ②①にホットケーキミックスを入れ、さっくり混ぜ合わせる。
- ③人参をおろし器でおろし、ボウルに少しずつ入れて混ぜ合わせる。
- ④テフロンフライパンを熱し、おたまで生地を流し入れて弱火で焼く。表面にプツプツと気泡が出てきたら裏返し、30秒ほど焼く。※鉄のフライパンの場合は、サラダ油を少量敷くと良い。
- ⑤粗熱を取り、あんこやフルーツ、カッテージチーズ等、好みの具を挟んで完成。