

福女短が考えた



vege recipe

# 小松菜のパンナコッタ

エネルギー 112kcal (1人あたり)

牛乳、生クリームの代わりにアレルギー用ミルク、豆乳（無調整）を使用しました。  
小松菜の鮮やかな緑色を活かしつつ、野菜の臭みを感じないデザートにしました。



## <材料> (4人分)

アレルギー用ミルク	20g
砂糖	68g
湯	400g
豆乳（無調整）	132g
顆粒ゼラチン	6.8g
小松菜	80g

## 【作り方】

- 1 小松菜は茹でて軽く絞っておく。
- 2 小松菜をミキサーに入れ、ドロドロにする。
- 3 鍋に湯を入れて火をかけ、熱くなったら (70℃以上) アレルギー用ミルクと砂糖を加えて溶かす。火からおろし、ゼラチンを加えて溶かす。
- 4 ③に②の小松菜を入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ④に豆乳を加えて混ぜ、器に流し入れる。
- 6 冷めたら冷蔵庫で冷やし固める。

こちらのレシピは  
福女短ホームページにて公開中

福岡女子短期大学  
ホームページ



福岡女子短期大学  
Instagram



福岡女子短期大学  
Twitter

