

6月に糖尿病教室で提供したおやつです



96kcal

ジャスミン茶のパンナコッタ

〈材料〉	10人分	1人分
◎ソース		
砂糖	25g	2.5g
水	60ml	6ml
ジャスミン茶葉	2.5g	0.3g
レモン汁	3g	0.3g
◎ジャスミンゼリー		
板ゼラチン	5g	0.5g
砂糖	10g	1g
水	250g	25g
ジャスミン茶葉	5g	0.5g
◎アパレイユ		
牛乳	300ml	30ml
生クリーム	200ml	20ml
砂糖	40g	4g
ジャスミン茶葉	10g	1g
板ゼラチン	5g	0.5g
飾り クコの実	適量	適量

1人分の栄養価

エネルギー	96kcal
タンパク質	3.5g
炭水化物	11g
脂質	4.9g

〈作り方〉

準備 板ゼラチンはゼリー用、パンナコッタ用それぞれ水に戻しておく

◎ ソース

- 1 鍋に砂糖、水、茶葉を入れて火にかけ、沸騰したら火からおろす
- 2 ボウルに移し、ラップをかけて一晩おく
- 3 ザルで漉して茶葉を除き、レモン汁をいれる

◎ジャスミンゼリー

- 1 鍋に砂糖、水、茶葉を入れて火かける
- 2 ザルで漉して茶葉を除き、ゼラチンを溶かす
- 3 容器に入れて冷やし、固まったら1cm角に切る

◎パンナコッタ

- 1 鍋に牛乳、生クリーム、砂糖、茶葉を入れて火にかける
- 2 沸騰直前で火からおろし、鍋にラップをかけて5分おく
- 3 ザルで漉して茶葉を除き、ゼラチンを溶かす
- 4 人数分のカップにわけて冷やす

仕上げ パンナコッタの上にカットしたジャスミンゼリーをのせてソースをかける
飾りにクコの実をのせる