

砂糖不使用

パンナコッタ



作り方

- ① いちごジャムのいちごを細かく切ります。(気になる方は)
- ② ボウルに水とゼラチンを入れて混ぜます。
- ③ 鍋に牛乳を入れて加熱し、ふつふつしたら火を止めて、いちごジャム・生クリーム・ゼラチン液を入れて混ぜます。
- ④ 器に入れて、冷蔵庫で2時間以上冷やし固めます。
- ⑤ フルーツやジャム、ミントなどをトッピングして完成です。

材料

- ・砂糖不使用のいちごジャム 大さじ1
- ・牛乳 200ml
- ・生クリーム 100ml
- ・粉ゼラチン 5g
- ・水 大さじ3



コレ
使いました

Point

ジャムの味を変えると色々な味が楽しめます。
ジャムの中に果物がそのまま入っているので、気になる方はあらかじめ包丁で切ることをおすすめします。

追いジャムで甘さの調整が可能！！



医療法人H-P Smile
いちかわ歯科

