



おやつを紹介

季節に応じた旬の食材を使用し、皆さまに喜んでいただけるよう行事食の提供にも努めています。今月は、実際に利用者様にお出ししているおやつの中から【黒糖パンナコッタ】をご紹介します。



❁材料：作りやすい分量(10人分)❁	
調整豆乳	350cc
黒砂糖	大さじ3
生クリーム	100cc
バニラエッセンス	2~3滴
粉ゼラチン	大さじ1弱
水	小さじ5
【黒糖ソース】	
黒砂糖	大さじ2
水	小さじ4

《作り方》

- ① 粉ゼラチンを水（小さじ5）でふやかしておく。
 - ② 鍋に豆乳・黒砂糖（大さじ3）・生クリームを入れ、木べらなどで混ぜながら火にかける。
 - ③ 黒砂糖が溶けて、ふつつつしはじめたら火をとめる。
 - ④ ③に①のゼラチンとバニラエッセンスを入れ、ゼラチンが溶けるまで混ぜる。
 - ⑤ ④の鍋を氷水につけて冷やし、とろみがでてきたら器に注いで冷蔵庫で約1時間冷やし固める。
 - ⑥ 【黒糖ソース】をつくる…黒砂糖（大さじ2）と水（小さじ4）を火にかけて煮詰め、とろっとしてきたら火を止めて常温まで冷ます。
 - ⑧ パンナコッタが冷えて固まったら、上から黒糖ソースをかけて出来上がり。
- ※ お好みでミントやホイップクリームなどを飾ると見た目も良く仕上がります。

～パンナコッタとは～

イタリア発祥の洋菓子です。イタリア語で生クリーム(パンナ)を煮た(コッタ)という意味の名前で、生クリーム・牛乳(豆乳)と砂糖を合わせて火にかけて混ぜゼラチンで固めて作ったものです。

