

調理師おすすめ献立

2024年4月10日(水) 夕食

彦根産苺のパンナコッタ



材料(4人分)

苺	40g
牛乳	120g
砂糖	48g
生クリーム	20g
ヨーグルト	20g
ゼラチン	6g
水	28g
.....	
苺(飾り用)	40g

栄養価(1人分)

エネルギー	104kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	3.5g
炭水化物	15.9g
食塩	0.1g

作り方

- ① 飾り用の苺を四つ切りする。
- ② ボウルに水、粉ゼラチンを入れて混ぜる。
- ③ 牛乳と砂糖を鍋に入れ、混ぜながら加熱する。ふつふつとしてきたら火を止め、②を加えて混ぜ、粗熱を取る。
- ④ ミキサーに苺、③を入れて攪拌し、生クリームとヨーグルトを加えてさらに攪拌する。
- ⑤ 器に④を流し入れ、冷やし固める。
- ⑥ 固まったら、上から①のをのせて完成。

☆おすすめポイント☆

ミキサーにかけた苺も混ぜ込み、春らしい色合いに仕上げました。

《一口メモ》

苺に多く含まれる栄養素はビタミンCです。その含有量は、みかんの2倍にもなり、苺は「ビタミンCの宝庫」と言われています。ビタミンCには抗酸化作用があり、動脈硬化の予防に効果があります。



メニュー考案者: 株)南テスティパル 調理師 針崎

※治療食等の場合は、ポスターの内容と異なることがあります。ご了承ください。



彦根市立病院

Hikone Municipal Hospital