

身体に
いいね!

アピタ食堂 発酵食品 のおかず

甘酒でヘルシー♪ パンナコッタ

【材料】4個分（1個あたり約150ml）

甘酒（米麹、2倍濃縮）…200ml 牛乳…300ml
生クリーム…100ml 砂糖…小さじ2
粉ゼラチン…8g
ゼラチンをふやかす水…大さじ2
冷やすための氷水…適量 黒蜜…適量

① ボウルに水大さじ2を入れ、そこに粉ゼラチンをふり入れ軽く混ぜ、ふやかしておく。

② 鍋に甘酒、牛乳、砂糖を入れて中火で加熱し、沸騰直前（鍋の周りに小さな泡が立ってきたら）で火から下ろす。※ゼラチンは沸騰させてしまうと固まりにくくなるので注意！



ゼラチンを
加熱する時の温度は
メーカーによって異なるので
取扱説明書で確認してね。



今月の
発酵食品は
甘酒



「飲む点滴」とも呼ばれる米麹の甘酒は栄養豊富な食材で、発酵による自然で優しい甘味があります。アルコールは含まないので、妊娠中の方やお子様、お酒の苦手な方でも安心して使えます。



③ 鍋に①のふやかしたゼラチンを加えて、完全に溶けるまでよく混ぜる。ゼラチンが溶けたら生クリームを加えて混ぜる。



④ 氷水を入れたボウルに鍋の底をあて、ゆっくり混ぜながら粗熱がとれるまで冷やす。

⑤ 器に注いでラップをかけ、冷蔵庫で1時間ほど冷やして固めれば出来上がり。

黒蜜をかけて召し上がり、
フルーツをのせても
良いですね。

