パンナコッタ

材料	（カップ8個分）
☆パンナコッタ	
牛乳	320g
生クリーム	200g（パック1個）
砂糖	50g（大さじ６弱）
粉寒天	5g
バニラエッセンス	適量
☆いちごジャム	
いちご（小）	80g（約 8 粒）
砂糖	30g（大さじ３強）

いちごジャムに使用する砂糖はお好みで調節してください。冷凍のいちごを使うとより簡単に作ることができます。

つくり方

①ボウルに砂糖と粉寒天を入れ、混ぜ合わせておく。

★お手伝いポイント★　砂糖と粉寒天を混ぜてみよう！

②鍋に牛乳、生クリーム、①を加え、中火でよく加熱する。

③カップに入れて粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

いちごジャム

①　いちごはヘタを取り、洗ったら半分に切っておく。

★お手伝いポイント★　いちごのヘタを手で取ってみよう！

②　鍋にいちごと砂糖を加え、弱火で加熱する。

栄養士からワンポイント

寒天を使ったパンナコッタです。寒天は一度沸騰させてよく溶かすことで、失敗なく作ることができます。あらかじめ粉寒天と砂糖を混ぜておくことで、液体と馴染みやすく、溶かしやすくなります。

いちごジャムはいちごに砂糖をかけて置いておくと、水分が出て加熱しやすくなります☺