

スキムミルクのコーヒーパーナコッタ

カルシウムが豊富なスキムミルクを使ったデザートです。低脂肪タイプの生クリームで、カロリーも抑えています。



ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 0.9g 脂質 6.2g 炭水化物 4.7g

●材料（2人分）

・生クリーム（低脂肪）	50ml
・インスタントコーヒー	小さじ 2
・粉ゼラチン	小さじ 1(3g)
・水	大さじ 2
・ミントの葉	少々

<A>

・スキムミルク	大さじ 2
・水	1/2 カップ
・グラニュー糖	大さじ 1

●作り方

- ① ボウルに生クリームを入れ、泡だて器でもったりと重くなる状態まで混ぜ、冷蔵庫で冷やしておきます。
- ② 小さなボウルに水（大さじ 2）を入れ、粉ゼラチンをふり入れてふやかしておきます。
- ③ 鍋に<A>を入れて混ぜ、スキムミルクが溶けたら、コーヒーを加えて弱火で加熱します。
- ④ 沸騰する前に火をとめて、②を入れて余熱で溶かします。
（ゼラチンは沸騰させると固まらなくなるので注意しましょう。）
- ⑤ 鍋底に氷水をあてながらゴムベラで混ぜ、とろみがついてきたら①を入れて混ぜます。
- ⑥ お好みのグラスに流し入れ、冷蔵庫で 2～3 時間冷やします。固まったら、ミントの葉を添えます。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

※ 錦溪 小川料理長とのコラボレシピです。

なの花薬局