



2020年9月

パannaコッタ (材料: 3人前) 【CAND キッチン No.13】



～材料～

牛乳	: 200 cc
生クリーム	: 50 cc
グラニュー糖	: 大さじ 1 ¹ / ₂
粉ゼラチン	: 2 g

～栄養成分～ (1人前あたり)

エネルギー	: 161 kcal
たんぱく質	: 8.4 g
脂質	: 10.3 g
炭水化物	: 8.4 g
食塩相当量	: 0.1 g

～手順～

1. 牛乳、生クリーム、グラニュー糖を鍋に入れ、沸騰直前まで加熱します。
2. 火からおろし、粉ゼラチンを加えます。
3. 粗熱が取れたら、器に注ぎ、冷蔵庫で固まるまで冷やして完成です!!
4. お好みで、フルーツやフルーツソース等を加えてみてはいかがでしょうか!!