

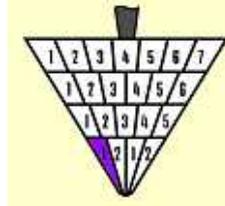
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 292

1人分の栄養価

食事バランスガイド

パナコッタ～林檎ソース～



おやつ
牛乳 1つ



レシピ提供：
三重県立相可高等学校調理クラブ
中部地区青森りんごの会

エネルギー 409kcal
タンパク質 6.8g
脂質 28.3g
塩分 0.2g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料（4人分）

印は青森県産品が活用できます

牛乳... 400cc
生クリーム... 210cc
グラニュー糖... 70g
板ゼラチン... 10g

〔林檎ソース〕

林檎... 80g
林檎リンゴジュース... 100cc
グラニュー糖... 5g
コーンスターチ... 適量



作り方

鍋に牛乳・生クリーム・グラニュー糖を入れ、沸騰直前まで火にかけ、ふやかしておいた板ゼラチンを加え、溶かす。

型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。

鍋に、リンゴの角切り・林檎ジュース・グラニュー糖を入れ、少し沸騰させる。

そこに、コーンスターチを水で溶いたものを加えとろみをつける。これを冷やす。

固まったパナコッタの上に、お好みで の林檎ソースをかけ、出来上がりです。



レシピ提供者から...

ひとつ

さっぱりとした林檎ソースが
パナコッタとよく合います。

その他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.