

今月のオススメレシピ

2023.3
第108回
担当:高松

第108回のテーマ「旬の食材いちごを使ったレシピ」

寒さも和らぎだんだん暖かくなってきましたね。
お祝いシーズンにぴったりなレシピをご紹介します。

いちごのパンナコッタ

材料(プリンカップ6個分)

〈パンナコッタ〉

- 牛乳…400ml
- 砂糖…50g
- 粉ゼラチン…4g
- 生クリーム(植物性)…100ml
- バニラエッセンス…3~5滴

〈いちごソース〉

- いちご…100g(約5個分)
- 砂糖…20g
- レモン汁…5g
- ★飾り用のいちご…3個



栄養成分(1個分)

エネルギー : 163kcal
たんぱく質 : 4.1g
脂質 : 9.1g
炭水化物 : 16.9g
食塩相当量 : 0.2g

〈作り方〉 **調理時間:約20分**

[パンナコッタ]

- ①ボウルに牛乳、砂糖を入れ、泡立て器で混ぜる。
- ②ラップをかけずに、電子レンジで600W2分30秒加熱する。
- ③②に粉ゼラチンを振り入れ、ダマにならないように混ぜる。
- ④③に生クリーム、バニラエッセンスを加え混ぜる。
- ⑤④の入ったボウルの底を氷水に当てながら混ぜ、粗熱がとれたらカップに注ぎ、冷蔵庫で3時間以上冷やす。

[いちごソース]

- ①いちごのヘタを取り、5mm~1cmの角切りにする。
- ②ボウルに①、砂糖、レモン汁を入れ、軽く混ぜる。
- ③ラップをかけて、電子レンジで600W3分加熱する。
- ④粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。

★食べる直前にいちごソースをかけ、半分にカットしたいちごを飾れば完成！

管理栄養士からのワンポイントアドバイス

いちごに含まれる**ビタミンC**には、白血球の働きを強化して免疫力の向上に役立つため、この時期には欠かせない栄養素です。

マービーとは??

でんぷんから作られる還元麦芽糖を使用した、低エネルギー甘味料です。

エネルギー量は砂糖の約半分、甘さは砂糖の約80%なので、砂糖の代わりに使用すると、エネルギー量を減らすことができます。

砂糖をマービーの粉末に変えると、エネルギーを約20kcal減らすことができます！

