

さわやかな簡単デザート

キウイのパンナコッタ



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート神明町店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

キウイは加熱せずに、グラニュー糖をまぶすだけ!
フレッシュ感を楽しめます。

材料(4人分)

キウイフルーツ	2個	グラニュー糖	大さじ2
牛乳	360ml	バニラエッセンス	適量
粉ゼラチン	5g	ミント	お好みで

- 1 小鍋に牛乳を半量と粉ゼラチンを入れて火にかけ、よく混ぜながら沸騰直前まで温めて火を止める。
- 2 1を火からおろし、残りの牛乳とグラニュー糖(大さじ1)、バニラエッセンスを加えてよく混ぜ、粗熱が取れるまで冷ます。
- 3 キウイは1cm角に切り、グラニュー糖(大さじ1)と混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- 4 2を器に流し入れてラップをし、冷蔵庫で3時間ほど冷やし固める。
- 5 4に3のキウイをのせ、お好みでミントを添える。