



親子でつくろう! キッズ向けレシピ



※写真はイメージです

メロンの甘みと濃厚パナコッタの相性抜群!

メロンのパナコッタ

牛乳とチーズを使用することで、デザートでもたんぱく質やカルシウムを補えます。

1人分
エネルギー
321 kcal

1人分
食塩相当量
0.2g

1人分
カルシウム
117 mg

材料(4人分)

メロン	1/4カット(500g)	ゼラチン	10g
生クリーム	200ml	水	45ml
牛乳	200ml	パルメザンチーズ	10g
砂糖	大さじ4		

- 1 ボウルにゼラチンと水を入れ、ゼラチンをふやかしておきます。
- 2 鍋に牛乳と砂糖、パルメザンチーズを入れてよく混ぜ、中火で1分半ほど加熱して砂糖が溶けたら火を止めます。
- 3 1を加えて完全に溶けたら、生クリームを入れて混ぜ合わせます。
- 4 2を器につぎ分け、冷蔵庫で2時間ほど冷やし固めます。
- 5 メロンは種を取り除き、飾り用にスプーンで丸くくり抜き、残りの果肉は袋に入れてペースト状に潰します。
- 6 固めた4の上に、くり抜いたメロンと袋で潰したペースト状のメロンを飾ります。



ココがPOINT!

メロンをくり抜いたり、ペースト状に潰すところ、盛り付けなどをお子様と一緒に楽しみいただけます。

※日本食品標準成分表 2021年版(11訂)の栄養成分値を参考