

パナコッタ

<作り方> 40mlココット10個分 【ゼラチンの場合】

- ① 牛乳(50ml)にゼラチンをふりいれて、ふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳(150ml)、砂糖を入れて火にかける。砂糖が溶けたら、火を止める。
- ③ ②に①を加え、ゼラチンを溶かす。
- ④ ③に生クリームを入れてよくかき混ぜる。
- ⑤ ④を型に流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ 固まったら上にみかん缶を飾る。



ゼラチンは沸騰すると固まりにくくなります。
沸騰させないように気を付けましょう。

寒天の場合はしっかり沸騰させることで固まります。

●栄養価（ココット1個分）

ゼラチン / 寒天

エネルギー	109kcal	/	106kcal
たんぱく質	2.9g	/	2.0g
脂質	8.0g	/	8.0g
塩分	0.1g	/	0.1g

【寒天で作る場合】

- ①鍋に牛乳(200ml)、寒天、砂糖を入れて火にかける。焦がさないようにしながら一度沸騰させ、寒天と砂糖をしっかり溶かす。
- ②①に生クリームを入れてよくかき混ぜる。
- ③②を型に流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④固まったら上にみかん缶を飾る。

材 料 (40mlココット10個分)	ぱくぱく・かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
牛乳 200ml	パナコッタ：大人と同じ		ゼラチンの場合	
生クリーム 200ml			食べづらい場合は電子レンジで溶かす	
ゼラチン 10g / 寒天 2.4g			寒天の場合	
砂糖 25g			クラッシュする	ペーストにする
みかん缶 10粒	みかん：大人と同じ	粗みじん切り	みじん切り	ペースト

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。