



～贈り物～ 麻生便

お茶会

2020 - 6

— 麻生北見病院栄養科 —

見た目も可愛い☆食べておいしいグラススイーツ

AZABU RECIPE

麦茶のパンナコッタ 4個分

【パンナコッタ】

A
ゼラチン
水
麦茶a
牛乳
生クリーム
砂糖a

【パンナコッタ】

4g ①分量の水でゼラチンAをふやかす。
20cc ②鍋に麦茶a、牛乳、生クリーム、
4g 砂糖aを入れて弱火にかけ、沸騰直前
220cc で火を止め、ゼラチンAを加えて混ぜ、
60cc 蓋をして3分ほど蒸らす。
32g ③②を茶こしなどで濾し、グラスに流し
入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

【麦茶ゼリー】

B
ゼラチン
水
麦茶b
水
砂糖b

【麦茶ゼリー】

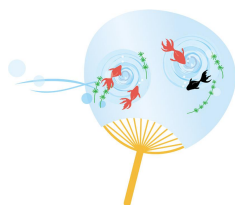
4g ④分量の水でゼラチンBをふやかす。
20cc ⑤鍋に麦茶b、水、砂糖bを入れ、沸騰
4g 直前で火を止め、ゼラチンBを加えて、
320cc よく溶かし茶こしなどで濾し、バットに流
し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
20g ⑥冷やし固まった麦茶ゼリーを、スプ
ーンですくって③に盛り付け、お好みで
セルフィーユを飾る。

セルフィーユ

お好みで

※事前準備

・ゼラチンは、水でふやかしておく。



麦茶の パンナコッタ

栄養価 1個分

エネルギー 158cal
たんぱく質 5g



担当者
より
ひとこと

香ばしくて、飽きの来ないすっきり、さっぱりとした味わいの麦茶は、夏の定番飲料。コーヒーや紅茶、ウーロン茶などと異なり、カフェインが含まれていないことから、子供から大人まで安心な飲み物として、愛され続けています。

