

スズカ調剤薬局 食べる処方せん  
おいしく 糖質

## 糖質オフ！ぷるんとパンナコッタ

(372Kcal. タンパク質 12.7g. 糖質 49.8g. 塩分0.3mg/全量)

### 材料

- A 牛乳 250g
- A 生クリーム 50g
- A ラカント 30g
- B ゼラチン 5g
- B 水 30g

### 作り方

- ① Bを合わせてふやかしておく
- ② Aを鍋にかけ中火にし鍋肌がフツフツするまで加熱する（沸かさない）
- ③ 戻したゼラチンを②に入れ軽く加熱し火から下ろし、氷水を入れた器で鍋底を冷やして冷ます
- ④ 十分に冷めた事を確認してから好みの器に入れて2-3時間、固まるまで冷やす



好みのフルーツやジャムをかけてもおいしくお召し上がりいただけます

メモ