



今日のおやつ

トマトのパンナコッタ

カフェインレスコーヒー



【材 料】 4個分

・ミニトマト	120g (10~15個)
・牛乳	100cc
・アーモンドミルク (砂糖不使用)	100cc
・植物性クリーム (ホイップ)	80cc
・砂糖	27g (大さじ3)
・粉ゼラチン	5g (小1袋)
・水	15cc (大さじ1)
・トッピング用ミニトマト	4個

【作り方】

☆前準備☆トマトはヘタを除いて縦4等分に切る。

☆トッピング用のトマトは縦半分に切る。

☆ゼラチンに水を加えて、10分ほど置く。

- ① 4等分に切ったトマト、牛乳、アーモンドミルクをミキサーにかける。
- ② 鍋に①、植物性クリーム、砂糖を入れて中弱火にかける。砂糖を溶かして沸騰直前に火を止める。
- ③ ②にゼラチンを加えてよく混ぜ溶かし、ボウルに移し、あら熱をとる。
- ④ 器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ トッピング用のトマトを飾る。

トマトを使って、ひんやりデザートはいかがでしょう？



140kcal (1個あたりの目安)

Point

- ☆トマトは、ミニの方が甘みが強いです。
- ☆お好みによって牛乳、アーモンドミルク、クリームの割合を変えてもOK。(牛乳、クリームが多いほど濃厚な味になります)

おやつレシピは、当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。