

土からキッチン～『クリスマスパンナコッタ』～健腸レシピ

2022年12月22日

みなさん こんにちは～😊

寒いですね～❄️ 雪の多いところでは、大変な被害もでていて自然のチカラに逆らえない厳しさを感じます。

私達のエリアの高山地方も雪が多い地方です。これからの時期は厳しくなってきますが、雪景色も綺麗な地域ですので、ぜひお越しいただきたいなと思います。

間もなくクリスマス🎄ですね～。😊

私の孫たちも楽しみにしているようです。サンタさんをお願いしたものは、パパとママに任せて、私はお菓子やぬいぐるみを準備しましたよ～。喜ぶ顔を想像しながら、大人も楽しくなってきます。

さて、そんなクリスマスの1品に作っていただける、パンナコッタをご紹介。クリスマスっぽく2色にして華やかにしてみました。

そしてなんと！！！！健腸レシピは記念すべき100回目を迎えました❤️

皆さんに支えていただきながら、100回継続してお届けしてこれました。ありがとうございます。これからもみなさんの健康にお役に立てるレシピをお届けしたいと思っています。

使ったジャムはローゼルジャム。以前ご紹介しているので振り返ってみてくださいね！

ローゼルは古代エジプトの王家で不老長寿の秘薬とされ、クレオパトラも愛用していたと伝えられており、美と健康に欠かせないものだったようです。

ビタミンやミネラルを多く含み、薬効は美白、利尿、浮腫、便秘、疲労回復などです。

今年も、かわちゃん農園で収穫させていただきましたよ～。

【材料】（5～6個分）

ローゼルジャム 70g（好きなだけ）いちごジャムでもOK！

※作り方は2021年10月21日投稿をご覧ください。

抹茶 小さじ1

牛乳 300ml

生クリーム 300ml+100ml

オリゴ糖 20g

ゼラチン 10g



【作り方】

①牛乳と生クリームを同量で鍋に入れオリゴ糖も加えて火にかける。沸騰する前に火を止めて、ゼラチンを加えて混ぜ、半分に分けて片方に抹茶を加えてよく混ぜる。



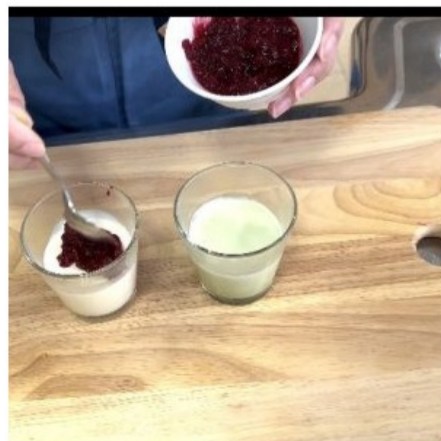
②①を冷ましている間に、デコレーション用の生クリームを角がたつくらいに泡立てて絞り袋に入れる。



③粗熱がとれた①を容器に入れ冷蔵庫で固まるまで冷やす。



④③を取り出したら白い方にローゼルジャムをのせ、抹茶の方には生クリームを絞り上から抹茶をふるってかけ、あればミントの葉をのせたら完成！



ぜひお試しください～😊