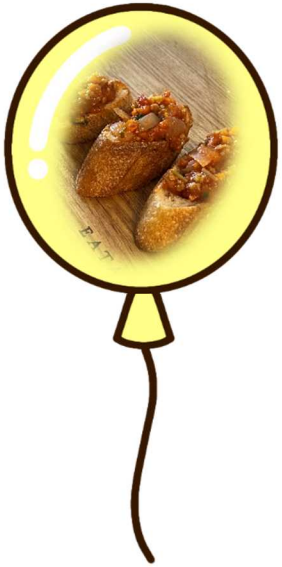
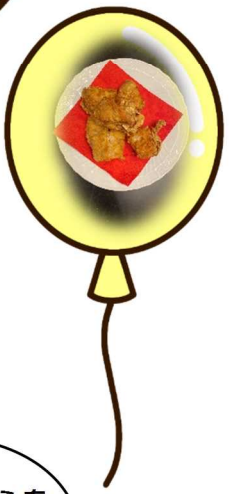
家庭で楽しめる初等部の味　第5号

今回はみなさんお待ちかねのランチョンデザートです。

第１弾はパンナコッタ。フルーツソースも紹介します。





第4号をみて、たくさんの反響をいただきました。

給食室

パンナコッタ panna cotta

初等部のパンナコッタはミートソースと共に鮎田シェフに教えていただいたものです。
簡単なので、ぜひおうちカフェの１品にくわえてみてください。

レモンの皮３cmくらい

材料(8人分) ※800人分から割り出した分量なので、味はご家庭で調整してください。

パンナコッタ

Ⓐ	水	大さじ2
	粉ゼラチン	5g(ゼライス１袋)
Ⓑ	生クリーム	250mℓ
	牛乳	250mℓ
	レモンの皮	3 cm
	グラニュー糖	大さじ3

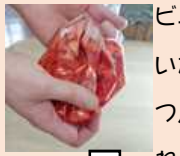
いちごソース

Ⓒ	いちご	1パック(250g)
	砂糖	大さじ4
	いちごリキュール	小1(お好みで)
	レモン汁	小さじ1

こんだて memo

初等部のパンナコッタは牛乳と生クリームを煮つめるときに、レモンの皮をいれるのがさわやかさのポイントです。脂肪分の多い生クリームを使うと、チーズのような濃厚さを感じられます。お好きなフルーツソースをかけて召し上がってくださいね。

POINT


ビニール袋にいれて手でつぶしても作れます。

1. 下準備をする

1

材料を準備する。
レモンの皮は薄くそいでおく。いちごは洗ってへたをとり、水気をとっておく。

2

水にゼラチンをふりいれ、ふやかしておく。

3

Ⓒをボウルにいれ、ひとまぜしておく。

2. 煮つめる

4

鍋にⒷをいれ、中火にかける。

5

フツフツしてきたら弱火にし、鍋底をかくように15分くらい煮つめる。

6

ふやかしたゼラチンを少しずつ加え、溶かしたら、ざるでこす。

7

氷水に当てて、まぜながら粗熱をとる。カップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

3. ソースをつくる

8

3をミキサーにかける。絞ったレモン汁を加えて味を調える。パンナコッタが固まったらソースをかけてできあがり。

給食室

いろいろなフルーツソース

缶詰や冷凍フルーツを使って簡単に作れるフルーツソースを紹介します。

peach source（ピーチ ソース）

材料:(作りやすい分量)

黄桃缶詰(4号缶)	固形 250g 缶汁 100㎖
砂糖	大さじ2～3
レモン汁・ラム酒	お好みで

作り方

ジューサーやブレンダーなどですべての材料をペースト状になるまでまぜる。できあがり。

berry source（ベリー ソース）

材料

冷凍ベリーミックス	200g(1袋)
砂糖	大さじ2
はちみつ	小さじ2
レモン汁	小さじ1

作り方

冷凍ベリー・砂糖・はちみつを鍋にいれ弱火にかける。水が出てきたら、5分ほど煮る。レモン汁を加え、味を調えたらできあがり

お好みで砂糖を加減してください。いろいろな缶詰や冷凍フルーツを使って、作っても楽しいですね。

あまったらヨーグルトにかけてもおいしく食べられます。

あ げ パ ン

材料(中学年4人分)

コッペパン	4本(初等部ではツイストパン)
砂糖	大さじ3
揚げ油	適量
カロリーを気にせず食べる勇気(大人のみ)	

作り方

①ビニール袋に砂糖をいれておく。

②揚げ油を170℃くらいに熱し、コッペパンを返しながらさっと揚げる。

③油がきれたら、砂糖のはいったビニール袋にいれ砂糖をまぶしてできあがり。

アレンジ★メニュー

きなこあげぱん

きなこと砂糖を1:1と塩ひとつまみ

ココアあげパン

純ココア小さじ1に対して砂糖大さじ2

POINT

お手伝いの時はやけどに気をつけてくださいね。

次回もお楽しみに。

給食室