

〈サラダ菜〉

『サラダ菜のパンナコッタ』

☆サラダ菜が苦手な人も食べられるようにデザートにしてみました。☆

《エネルギー量（1人分） 142kcal》

◎材料と分量（2人分）

・サラダ菜	/	50g	・粉ゼラチン	/	4g
・豆乳	/	60g	・水	/	大さじ1
・砂糖	/	10g	・生クリーム	/	少々
・生クリーム	/	50cc	・ミントの葉	/	少々

◎作り方

- ① 水に粉ゼラチンを入れて、ふやかしておく。
- ② サラダ菜をゆで、豆乳と合わせてミキサーにかけ、鍋に移して加熱する。
- ③ ②に砂糖を加えて煮溶かし、火を止めて生クリームと①を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ③を器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固め、泡立てた生クリームとミントの葉を飾る。

