



更年期に嬉しい  
レシピ

No.5

## 黒ごま パンナコッタ

更年期にも  
美肌にもうれしい♪  
女性のための  
とっておきデザート



### 材料

4人分

・豆乳	400g	・飾り用生クリーム	お好みで
・グラニュー糖	40g	・飾り用ミントの葉	お好みで
・ゼラチン	1袋	<<イチゴソース>>	
・水	大さじ2	・イチゴの刻み	4個
・すり黒ごま	大さじ1	・砂糖	小さじ1
・練り黒ごま	30g	・レモン汁	少々

### 作りかた

- 1 ゼラチンをふやかして溶かしておく。
- 2 豆乳とグラニュー糖を合わせて火にかける。
- 3 グラニュー糖が溶けたら火からおろして、①に②を少しずつ加えて溶く。
- 4 ③にすり黒ごまと練り黒ごまを入れて混ぜ、器に流して冷やし固める。
- 5 固まったら、イチゴソースかけ、生クリームとミントの葉をあしらって完成。

