

## ～レシピ集について～

若葉祭実行委員会企画部所属の学生が骨量を up！させるレシピを考えてくれました。

まだまだ栄養学生の卵である私たちですが、一生懸命考えたので、日々の生活に取り入れて頂けると、とてもとても嬉しいです😊

品数は全部で 10 品以上あります！！

それぞれ主食・主菜・副菜・汁物・デザートと調理形態が違うものなので、バランスよく食生活に取り入れていきましょう♪

レシピ集は若葉祭当日にお越し頂けると、全てのレシピを閲覧出来るので、骨密度測定の教室にてお待ちしております😊😊😊

(次のページにてサンプルを提示致します)

## ストロベリーパンナコッタ



# サンプル

### 《材料》

200ml

いちごジャム

ミントの葉(飾り用):適量

### 【作り方】

1. ボウルに入った水に粉ゼラチンを振り入れふやかす。
2. 鍋に牛乳、砂糖、いちごジャムを入れ、耐熱性のヘラで混ぜながら弱火で加熱する。
3. 沸騰直前になったら火からおろし、1を入れて溶かす。
4. 生クリームを入れてよく混ぜ、ココットにそそぐ。
5. 粗熱が取れたらラップをし、冷蔵庫で約1時間冷やし固める。
6. トッピング用いちごジャムとミントの葉を乗せる。

使用するゼラチンが少なすぎると固まらないことがあるた

# サンプル

作業時間は10分ほど

冷蔵庫で冷やしてできる簡単なメニューのため、