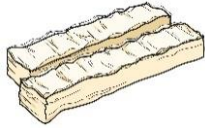


抹茶寒天



材 料 (60 ccカップ4個分)

1 個分エネルギー60kcal 食物繊維 0.4 g

角寒天・・・4 g (1/2本)
水・・・・・・・・160 cc
砂糖・・・・・・・・24 g
抹茶・・・・・・・・3.2 g
牛乳・・・・・・・・80 g
生クリーム・・・12 g
甘納豆・・・・・・・・12 g



作り方

- ① 角寒天は洗って水に浸す。
- ② 水気を絞って細かくちぎり、分量の水で煮溶かす。
- ③ 牛乳と生クリームは湯せんにかけて、温めておく。
- ④ 寒天が煮溶けたら、砂糖と抹茶を入れてよく溶かす。
- ⑤ 砂糖が溶けたら牛乳と生クリームを加える。
- ⑥ カップに甘納豆を入れ、そこに⑥を注ぐ。

ポイント

砂糖と抹茶をあらかじめ混ぜておくと、だまになりにくいです。

