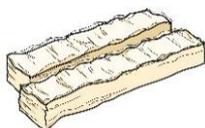


抹茶寒天



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。

