デザート

抹茶あずき寒

○ 材料(2人分)

抹茶 …… 大さじ1.5
熱湯 …… 大さじ3
A 水 …… 400ｃｃ
　砂糖 …… 大さじ3
　粉寒天 …… 4ｇ
ゆであずき(缶) … 大さじ4

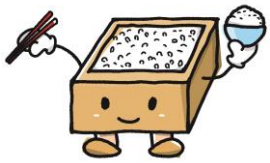
○ 作り方

① 抹茶に熱湯を少しずつ注ぎ、よく混ぜ溶かす。

② 鍋にＡを入れ、よく混ぜてから中火にかける。
絶えず混ぜながら加熱し、沸騰したら弱火にして２分加熱する。

③ 火を止め、①を加えてよく混ぜる。
抹茶が溶けたら、茶こしでこし、水で濡らしたバットにそそぎ、
粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。

④ 固まったら好みの大きさに切り分けて器に盛り、あずきを添える。

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
61 kcal	2.2 g	0.0 g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん