

抹茶のムース

○ 材料(4人分)

抹茶	大さじ 1
絹ごし豆腐	1 丁(300 g)
牛乳	150ml
砂糖	60 g
粉ゼラチン	5 g
黒蜜	お好みで



○ 作り方

- ① 粉ゼラチンは大さじ 2 の水に入れてふやかし、電子レンジで様子を見ながら 30 秒加熱して、溶かしておく。
- ② 絹ごし豆腐、牛乳、砂糖はボウルに入れてミキサーにかけて滑らかにする。抹茶、①を加えてさらにミキサーにかけ、全体をよく混ぜる。
- ③ ②を容器に入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 食べる前にお好みで黒蜜をかける。

エネルギー

109 kcal

たんぱく質

1.7 g

食塩相当量

0.0 g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

