

麦茶ゼリー

○ 材料(2人分)

| | |
|-----|-------|
| 麦茶 | 150ml |
| 粉寒天 | 0.8g |
| 熱湯 | 小さじ2 |
| きな粉 | 小さじ2 |
| 黒蜜 | 大さじ1 |



○ 作り方

- ① 粉寒天を熱湯で溶かす。
- ② ①を麦茶に混ぜて火にかけ、一度沸騰させて火を止める。
- ③ ②の荒熱が取れたら、型に流し入れ、冷蔵庫で固まるまで冷やす。
- ④ 固まったら、きな粉と黒蜜をかける。

エネルギー

35kcal

たんぱく質

1.1g

食塩相当量

0.0g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

