

☆料理名 抹茶ミルク寒天

●材料(4人分)

レシピ提供：健康増進課

牛乳	400cc
粉寒天	4g
砂糖	大さじ5
生クリーム	100cc
抹茶粉末	大さじ1
《飾り用》	
生クリーム	100cc

●作り方

- ① 鍋に牛乳を入れ、粉寒天を振り入れて泡だて器で混ぜ、強火にかける。
- ② 牛乳が沸騰したら中火にし、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 砂糖が溶けたら弱火にし、100 ccの生クリームを入れる。弱火のままさらに混ぜ合わせ、抹茶の粉末を入れる。泡だて器で、お茶を立てるように、前後にシャカシャカと泡立てながら抹茶をよく溶かす。
- ④ 抹茶の緑と乳製品の白がきれいに混ざり合ったら火を止め、
- ⑤ 器に泡ごと流し入れ、荒熱を取り、ラップをして冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 残りの生クリームをボールに入れ、7～8分立てに泡立てる。
- ⑦ ⑤の上に⑥を飾って出来上がり。



抹茶ではなく、果物等を入れると、一味違った一品になります。

(1人分) エネルギー264kcal/たんぱく質 4.5g/脂質 17.6g/塩分 0.1g