

トロトロ抹茶ゼリー

食物繊維たっぷり♪
豆乳なら鉄たっぷり♪
低脂肪牛乳ならカルシウムたっぷり♪



【材料（2人分）】

抹茶	小さじ1と1/2	豆乳	200ml
熱湯	大さじ3	砂糖	小さじ2
水	大さじ1	小豆缶	大さじ2
粉ゼラチン	3g	きな粉	小さじ1

【作り方】

- 抹茶はボウルに茶漉しでふるい入れ、熱湯でダマが残らないように溶く。
粉ゼラチンは水に入れてふやかしておく。
- 鍋に豆乳半量と砂糖を入れて火にかけ、砂糖がとけたら火を止め、熱湯で溶いた抹茶を加えて混ぜ合わせ、水でふやかしたゼラチンを加え、余熱で溶かす。
- 残りの豆乳を加えてひと混ぜし、器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 小豆をのせ、きな粉をかけていただく。

※豆乳を低脂肪乳にかえてもおいしくできます。

栄養価 < 1人分 >

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
豆乳	140	6.6	4.4	44	2.0	2.0	0.2
低脂肪乳	122	7.2	1.8	143	0.9	1.7	0.2