

紅茶の渋さであっさりあんみつ

デザート

# 紅茶寒天と 豆腐白玉のあんみつ

| 材料 | 6人分 | 調理時間30分 |

紅茶…400cc	バニラアイス…240g
粉寒天…4g	黒みつ…12g
白玉粉…50g	[季節に応じた果物]
絹ごし豆腐…50g	キウイ…1個
粒あん…大さじ8	いちご…120g

| つくり方 |

1. 紅茶を火にかけ、粉寒天を入れる。沸騰したら弱火にしてよくかき混ぜ1分程煮る。
2. 容器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固め、1cm角に切る。
3. ボウルに白玉粉と豆腐を入れ、固まりをつぶしながらなめらかになるまでこね、一口大に丸める。
4. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、3を入れる。浮いてきたら1分程ゆで、冷水に取る。冷めたらザルにあげ水気を切る。
5. キウイは皮をむき、食べやすい大きさに切る。いちごは半分に切る。
6. 器に2の紅茶寒天、4の白玉、5の果物、粒あん、バニラアイスを盛り付け、黒みつをかける。



エネルギー 191kcal 食塩相当量 0.1g

1人分の栄養価 たんぱく質 4.5g 脂質 3.8g 炭水化物 36.5g  
食物繊維 3.0g カルシウム 81mg 鉄 0.9mg

管理栄養士のひと言

豆腐を練り込んだ白玉団子とバニラアイスの組み合わせでカルシウムアップ