



親子で作ろう！

ひといき
レシピ

抹茶ミルクゼリー



抹茶にはたっぷりのカフェインが**み**含まれています。カフェインは眠気を防いで知的作業能力をアップさせてくれます。またカテキンも含まれていて、**食**抗**豆**菌、抗アレルギー作用なども期待できます。

材料 (2人分)

抹茶(粉末) … 小さじ 2	牛乳 …………… 300mL
お湯 …………… 大さじ 3	グラニュー糖 … 大さじ 4
粉ゼラチン … 5g	ゆで小豆(缶) … 大さじ 2
水 …………… 大さじ 3	

作り方

- 1 抹茶にお湯を加えて、しっかり溶きます。粉ゼラチンは、水大さじ3杯でふやかしておきましょう。
抹茶がダマにならないように！
- 2 小鍋に牛乳半量と、グラニュー糖を入れて火にかけます。ゆっくりと混ぜながらグラニュー糖を溶かし、1の抹茶を加えよく混ぜ合わせ火を止めます。粉ゼラチンを加えて予熱で溶かしていきます。
- 3 粉ゼラチンが溶けたら、残りの牛乳を加えます。ボールに氷水を入れ、そこに鍋底をつけて、とろみが出るまで混ぜます。
- 4 容器に3を注ぎ込み、冷蔵庫に入れます。冷え固まったら、ゆで小豆を乗せて完成です。

