



♥ひんやり粉末緑茶の寒天で グリーンなスイーツタイム!

■材料 (約4人分)

粉末緑茶 小さじ2杯

粉末寒天 4g

(お好みで砂糖を追加してね!)

水 500ml

◆トッピング用

あんこ・ホイップクリーム

黒蜜・バナナなど果物もOK

- 鍋に水と粉末寒天を入れ
火にかけ、かき混ぜながら煮
とかし沸騰しても1~2分かき
混ぜます。



- 火を止め、型に流し込んで
80度くらいに冷めたら、
粉末緑茶を入れダマにな
らないよう、かき混ぜてか
ら冷めます。冷蔵庫に入
れ1時間くらいで完成!!

緑茶にはカテキンや
ビタミンC・サポニン
ミネラルなど豊富です。
緑茶寒天で、ひんやり
美味しいスイーツを
作りましょう!

