

名古屋の水道水を使った

# 大人の味わい お茶ゼリー

材料...4人分

- ・緑茶(浸出液)  
↳ 400mlのお湯と5gの茶葉
- ・粉寒天 2.8g (0.7%)
- ・シロップ<sup>o</sup>  
砂糖 40g  
水 80ml  
お茶がら 適量



## 作り方

- ① お茶を浸出させる(お茶がらをとっておく)
- ② 粉寒天の中にお茶を入れ、しっかりと煮溶す。
- ③ 用容した器に注いで、冷やし固める。
- ④ 砂糖と水を一緒に火にかけシロップ<sup>o</sup>をつくり、その中に適量のお茶がらを入れて煮つめる。
- ⑤ 盛り付けて完成!

1人分の栄養価

エネルギー	41 kcal
たんぱく質	0.2 g
脂質	0 g
塩分	0 g

## Point

- 緑茶はビタミンCやカテキンを多く含んでいるので、抗酸化効果があります。
- 寒天には食物繊維が含まれているので、緑茶ゼリーは便秘予防になります。
- お好みではちみつをかけるし、子供さんでも食べられる優しい味になります。
- 緑茶は水道水(軟水)を使用するので、硬水と比較してまろやかな味わいになります。
- お茶がらも使用するので、環境にも優しいレシピです。