

ぷるぷる抹茶ゼリードリンク



材料 (2人分)

所要時間 20分
費用目安 200円前後

ゼラチン 5g
水 30ml

きび糖 40g
抹茶 4g
水 220ml

豆乳 200ml
ゆであずき 20g
きなこ 2g

作り方

- ①ゼラチンを水(30ml)でふやかしておく。
- ②小鍋にきび糖と抹茶をいれて泡だて器で混ぜ合わせ、水(220ml)を少しずつ加えながら混ぜる。
- ③小鍋を弱火にかけ、きび糖を溶かしながらかき混ぜる。
- ④沸騰直前に火を止め、①を加えてゼラチンが溶けきるまでよく混ぜる。
- ⑤鍋底に氷水をあてながらかき混ぜ、とろみがつくまで冷ます。
- ⑥浅めの平らな容器に流し入れ冷蔵庫で1~2時間冷やし固める。(時間外)
- ⑦固まった抹茶ゼリーを格子状に切り分けてカップに入れ、豆乳を注ぐ。
飾り用を残してゆであずきときなこを加えよく混ぜる。
- ⑧残しておいたゆであずきときなこをトッピングする。

(1人分)

ポイント・アドバイス

エネルギー 164kcal

たんぱく質 7.2g

脂質 2.4g

炭水化物 28.8g

食塩相当量 0.04g

食物繊維 1.5g

ご自宅で楽しめる抹茶のゼリードリンクです♪
冷蔵庫で冷やし固める際に抹茶が沈んで分離しないよう、とろみをつけてから容器に流すのがポイントです。
抹茶に含まれるカテキンには、脂質代謝を促進し体脂肪を低減する効果が期待できます。また、豆乳ときなこはイソフラボンも豊富なので、コラーゲンと一緒に摂ることでお肌のハリを維持してくれる効果も期待できます。
ゼリーを崩しながらよくかき混ぜてお飲みください！