

抹茶かん（9切れ分）

材 料 ~抹茶かん~

- ・抹茶・・・・・・・・・・ 小さじ1.5
- ・粉寒天・・・・・・・・ 6g
- ・砂糖・・・・・・・・・・ 大2
- ・あずき缶・・・・・・・・ 100g
- ・牛乳・・・・・・・・・・ 400ml
- ・水・・・・・・・・・・ 100ml

熱量と塩分（1切れ分）

熱量：62Kcal 塩分：

作り方

鍋に水、粉寒天を入れ、かける。

大1のお湯で抹茶を溶く。

に砂糖を加え砂糖が溶けたら牛乳を入れた抹茶を加える。

荒熱を取り、型に流し冷蔵庫で冷やす。

固まったら切り分け器に盛り、あずきを上にのせる。

~ごはん~

- ・米・・・・・・・・・・ 60g

熱量と塩分（1人分）

熱量：214Kcal 塩分：0