

甜茶の寒天もち



1人分栄養素	
エネルギー	26kcal
たんぱく質	微量
脂質	微量
炭水化物	6.5g
食物繊維	0.4g
食塩	微量

材料〈2人分〉

粉寒天……………2g	きな粉……………適量
甜茶……………250ml	黒蜜……………適量
片栗粉……………大さじ3	水……………大さじ3

作り方

- 1 片栗粉を大さじ3の水で溶いておく。
- 2 鍋に粉寒天、甜茶を入れて火にかけ、沸騰したら弱火で1～2分かき混ぜながら寒天を煮溶かす。
- 3 鍋の火を消し、水溶き片栗粉を入れ、素早く木べらでかき混ぜる。
- 4 型に流して冷やす。
- 5 お好みできな粉、黒蜜をかける。

ポイントはここです！

ポリフェノールを多く含む甜茶には、甘味度が砂糖の75倍もある甘味成分「ルブソンド」が含まれています。あえて砂糖を加えず、甜茶由来の自然な甘みが満腹感を与えてくれます。