

抹茶ババロア

* 高齢期のおやつ



材料：4人分

牛乳	2カップ
粉ゼラチン	8 g
水	大さじ4
抹茶	小さじ2
湯	小さじ4
砂糖	大さじ4

【1人分】 エネルギー：112kcal
たんぱく質：5.4 g 脂質：3.9 g
炭水化物：14.1 g ナトリウム：46mg



作り方

- ゼラチンは水にふり入れ柔らかくもどす。抹茶はお湯で溶かしておく。
- 牛乳に砂糖を加え、煮立てない程度に温めて砂糖を煮溶かし、①のゼラチンを加えて溶かし、抹茶を加える。
- 濾してとろみがついてきたら水にぬらした型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。

☆抹茶は冷蔵庫で冷やしているうちに2層になります。

デザート