

6月ver.

熱中症対策！

管理栄養士が考えたおすすめレシピ つるんと♪ほうじ茶ゼリー

材料【2人分】

ほうじ茶(ティーバッグ)	…1個
熱湯(ほうじ茶用)	…240ml
粉ゼラチン	…小さじ1・1/2(5g)
水(ゼラチン用)	…25ml
オリゴ糖	…大さじ1
ミント	…お好みで



1人分20.5kcal / 塩分0.0g



作り方

- ①ボウルにほうじ茶のティーバッグを入れ、240mlの熱湯を注ぎ、ほうじ茶を作り、ティーバッグを取り出す。
- ②水に粉ゼラチンを入れ、5分程ふやかしておく。
- ③①のボウルが手で触れられるくらいに冷めたら、②を入れて混ぜる。
- ④③にオリゴ糖を加えてよく混ぜ、粗熱が取れたら容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤冷蔵庫から出して、お好みでミントを飾る。



喉ごしがよく水分補給に役立つゼリーです♪水分がとづらい方でもゼリーにすることで食事の時やおやつ代わりに、水分補給を兼ねて美味しく食べられます！