

アレンジ未知数!

ミルクティーゼリー

市販のドリンクがおしゃれなゼリーに!



コーヒーよりも
カリウム少なめ!!
食欲のない時に
エネルギーアップ。

🛒 材料

【2人分】

ゼラチン	小さじ2 (4g)	《飾り》
水	大さじ1 (15ml)	ホイップクリーム
さとう	小さじ2 (6g)	……………小さじ2 (10g)
ミルクティー	1/2カップ (100ml)	ミント……………2枚



栄養価 (1人分)

エネルギー	58kcal
たんぱく質	2.1g
塩分	0g
カリウム	22mg
リン	16mg

🍴 作り方

- (1) 水にゼラチンを溶かし、レンジで加熱する。(500W10秒)
- (2) ミルクティーにさとうを入れ、加熱する。(500W1分)
- (3) (1)と(2)を混ぜ合わせ、器に流す。冷蔵庫に入れ、冷やし固める。
- (4) ホイップクリーム、ミントを飾り、完成です。

*電子レンジの加熱時間は機種により変わります。