

## スタッフの一押しレシピ No. 11

2023. 3. 31  
中東遠総合医療センター  
栄養室

### 手作り抹茶ミルクゼリー



#### 栄養価（1人分）

|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 121 kcal |
| たんぱく質 | 3.3 g    |
| 脂質    | 3.6 g    |
| 炭水化物  | 20.9 g   |
| 食塩    | 0.1 g    |

#### 材料（4人分）

|      |         |          |      |
|------|---------|----------|------|
| 抹茶   | 6 g     | ホイップクリーム | 20 g |
| 砂糖   | 40 g    | ゆで小豆     | 60 g |
| ゼラチン | [ 4 g   |          |      |
| 水    | [ 60 ml |          |      |
| 粉寒天  | [ 1.2 g |          |      |
| 水    | [ 80 ml |          |      |
| 牛乳   | 160 ml  |          |      |

#### 作り方

- ①皿にゼラチンと水60mlを入れて混ぜ、ふやかす（約20分）
- ②鍋に寒天と水80mlを入れて混ぜ、沸騰させて溶かす
- ③②に①を入れて混ぜる
- ④③に抹茶、砂糖を入れて抹茶が溶けるまでよく混ぜる
- ⑤牛乳を温め、④に入れて混ぜる
- ⑥容器に4等分して注ぎ、冷蔵庫で冷やす
- ⑦トッピングにホイップクリームとゆで小豆をのせて完成



#### スタッフの一押しポイント



ほろ苦い抹茶ミルクゼリーと、  
生クリーム、あんことの相性が抜群です！  
抹茶はダマにならないように  
よく溶かしてください。