

「緑茶」を使ったお手軽スイーツを味わおう!!



コクの中にも酸味の残るおしゃべりなケーキ



粉末緑茶のレアチーズケーキ

★材料(6個分) 277kcal (1個分)

粉ゼラチン7g、水大さじ2、砂糖70g、生クリーム150ml、クリームチーズ200g、サワークリーム100g、粉末緑茶大さじ1、黒豆12粒

★作り方

- 1 クリームチーズは室温に戻して柔らかくする。
- 2 ゼラチンは大さじ2の水につけてふやかしておく。
- 3 ボウルにクリームチーズと砂糖を入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- 4 小さなボウルに③を少量取って粉末緑茶と混ぜ合わせ再び戻してムラがなくなるまでよく混ぜる。生クリームとサワークリームを順に入れ混ぜ合わせておく。
- 5 水にふやかしたゼラチンを電子レンジで20秒加熱して溶かし、④に加えて混ぜる。
- 6 流し缶やグラスなどに入れて冷やす。

クリームチーズは室温に戻すことによって混ぜやすくなります。



爽やかな組み合わせの添加物なしデザート

お茶のフローズンヨーグルト

★材料(6人分) 235kcal (1人分)

粉末緑茶小さじ2、ハチミツ1/2カップ、レモン汁大さじ1、生クリーム200ml、プレーンヨーグルト250g

★作り方

- 1 ボウルに生クリームと粉末緑茶を入れてかたく泡立てる。
- 2 ①にハチミツ、レモン、プレーンヨーグルトを入れてかき混ぜ、冷凍庫で3~4時間冷やし固める。この間2回ほどスプーンで全体をかき混ぜて固まったら出来上がり。
- 3 スプーンで取り出して器に盛る。

材料は空気を入れるように混ぜると、フワツとした食感になります。



ハンカローリーの寒天と組み合わせるとヘルシーに



緑茶かんの蜂蜜かけ

★材料(1本) 32kcal (1/4切れ)

粉寒天2g、水1・1/2カップ、緑茶葉小さじ2、蜂蜜大さじ2

★作り方

- 1 分量の水に粉寒天を振り入れ火にかける。中火で沸騰してきたら弱めて2分ほど寒天を煮溶かす。火を止めて茶葉を加えて2~3分おく。
- 2 ①をこして流し箱に入れ冷やし固める。
- 3 切り分けて器に盛り、蜂蜜をかける。

寒天はこげないように弱火にしてしっかり煮溶かすようにしましょう。



JA掛川市茶直売所
お茶処いっぶく
掛川市弥生町234
☎ 0537-22-4333

営業時間 9時~17時30分
定休日 なし
※8月17日、18日は臨時休業
致します。



手軽に使える粉末緑茶「うまいっ茶(50g 315円・税込)」は、松浦副店長もおすすめ!!

お茶処いっぶくでは、100%掛川産茶葉を使った粉末緑茶の販売をはじめました。飲んでよし、食べてよし、いろいろな料理でほんの香りづけや色付けにも適しています。また、着色料や保存料も一切使用していないため安心してお使い頂けます。

自分で粉末にするのは面倒だという方のために

今回紹介したレシピは、それほど複雑な手順もなく、男性でも手軽に作る事ができます。奥様、彼女、大好きなあの人のために、腕を振るってみてはいかがでしょうか。

