

●メタボ対策メニュー

# おやつ お茶のムース

1人分エネルギー:171kcal 蛋白:4.9g 脂質:11.8g 塩分:0.2g  
100gあたりの含有量 総カテキン:175.0mg

お茶の風味たっぷり。  
お茶好きさんの  
ムースです。



## 材料(4人分)

牛乳	200ml
生クリーム	100ml
粉末緑茶	8g
熱湯	50ml
砂糖	30g
ゼラチン	5g
水	大1

## 作り方

- ①ゼラチンは水でふやかしておく。
- ②粉末緑茶は熱湯で溶かしておく。
- ③牛乳の半量と砂糖を鍋に入れ、沸騰させないように砂糖を溶かす。砂糖が溶けたら、火を止め①のゼラチンを加えてよく溶かす。
- ④③に②、残りの牛乳、生クリームを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤器に入れて冷蔵庫で3時間ほど冷やす。