

11月
行事食

ほうじ茶ゼリーとトウフィールの黒みつきなこパフェ

調理時間

20分

※冷やす時間を除く



ゼリーパーフェクト



トウフィール

材料【1人分】

- 【A】ほうじ茶……………80ml
ゼリーパーフェクト……………1g
トウフィール……………30g
- 【B】きな粉……………3g
砂糖……………3g
- 【C】黒砂糖……………15g
水……………15ml

【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
69kcal	2.7g	2.6g	8.8g	0.7g

管理栄養士からのPOINT!

ほうじ茶ゼリーに、きなこ味のトウフィールと黒みつがよく合う和風パフェ。ゼリーパーフェクトを使えば、手軽に飲み物をゼリー状にできます。和菓子のようなトウフィールでたんぱく質も補給できます。

作り方

下準備

- ・【B】を混ぜ合わせる。
- ・小鍋に【C】を入れ、よく混ぜて黒砂糖を溶かし、中火にかける。煮立ったら弱火にし、軽く煮詰めて黒みつを作る。

- ①【A】を混ぜ合わせて80℃以上に温め、容器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ②トウフィールを食べやすい大きさの角切りにし、【B】をまぶす。
- ③①を食べやすい大きさの角切りにして器に盛り付け、②のをせて黒みつを適量かける。