



お茶レシピ グリーングリーンサラダ

緑茶パワーに加えて、食物繊維もタップリ♪ トッピング以外にデザートでも OK!

材料 (400cc見当参考量)

- 寒天(今回は粉末) 4g
- 粉末緑茶 4g
- 水 400cc
- サラダ 生野菜のサラダ



今回のメインはサラダ! トッピングに緑茶寒天を使うことで、食物繊維はサラダ・寒天・緑茶とトリプルに! 寒天で腹持ちも良く、食感や濃さも好みに合わせて分量調整できます!

作り方

1. 分量の水に、粉末寒天を入れ、火にかけて煮溶かします。完全に溶けたら火からおろし、そのまま少しかき混ぜてあら熱を取ります。(寒天は、よくある棒寒天でもOKです。)
2. 鍋を混ぜながら、少しずつ粉末緑茶を入れ、ダマにならないように、完全に混ぜこみます。よく混ぜたら、流し箱に入れて冷蔵庫で固めます。
(ポイント)
流し箱に入れる際、茶漉で漉しながら注ぐと、滑らかな仕上がりになります。
3. 固まった「緑茶寒天」を、短冊やサイコロなど、好みの形に切り、サラダに混ぜたり、トッピングしたりしてください。
4. 写真は、フレンチドレッシングとのセットです♪



【オマケ】 せっかくですから、デザートにも “変身”

寒天には甘みを付けていないので、シロップと合わせてみつ豆に♪ 小倉餡何かも合いますよ!

写真は、“夏のなごり”のかき氷シロップをかけて、簡単みつ豆(豆無し)に。

残った物を有効利用したアイデアデザートです!!

