

レシピLv.1

ハ女茶ミルクの葛切り なし添え

～夏の終わりに涼しいお茶スイーツ～

この料理の
ポイント!

粉末ハ女茶を使ったお茶ミルクに、
葛切りと梨を浮かべてできる簡単デザート

材料

ハ女茶(粉茶もしくは抹茶)	1g
砂糖	小さじ2(6g)
水	小さじ2(10g)
牛乳	50g
葛切り	20g
なし	40g

栄養価計算

エネルギー	140kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	1.9g
炭水化物	27.8g
食塩相当量	0.1g

作り方

- 1 くずきりは袋に記載されている表示時間通りにゆで、水を切って冷やす。
- 2 ハ女茶の粉茶、砂糖を容器に入れ、水を加えてダマがなくなるように練る。
- 3 牛乳でときのぼして、冷蔵庫で冷やす。
- 4 器に①を入れ、③を注ぎ、薄く切ったなしを浮かべる。

