



# ヘルシー抹茶チョコ寒天

●愛知調理専門学校／井崎 ほのか（20歳） 愛知県刈谷市



## ■材料

### 〈抹茶寒天〉

・牛乳	.....	600ml
・抹茶	.....	10g
・粉寒天	.....	4g
・砂糖	.....	50g

### 〈チョコ寒天〉

・牛乳	.....	300ml
・粉寒天	.....	2g

・板チョコ（ブラックチョコレート50g） ..... 2枚

## ■作り方

### 〈抹茶寒天〉

- ① 鍋に牛乳と寒天と砂糖を入れ、沸騰するまで中火で、沸騰したら弱火にして2分煮る。
- ② 抹茶を加えてよく混ぜる。
- ③ 抹茶がある程度溶けたら、茶漉しで漉しながら型に移す。
- ④ 粗熱がとれたら一旦冷蔵庫で冷やす。

### 〈チョコ寒天〉

- ⑤ 鍋に牛乳と寒天を入れ、沸騰するまで中火で、沸騰したら弱火にして2分煮る。
- ⑥ 割ったチョコを入れ溶かして漉す。
- ⑦ 抹茶寒天の入った型に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑧ 型から出してお好みサイズにカットして抹茶をかけたら完成。

### 〈一言アドバイス〉

抹茶寒天は牛乳の量が多いので、しっかりゼラチンを煮溶かしましょう。