

# ー デザート ー



食改さん  
おすすめレシピ  
vol.21



さっぱりした口当たり!

## 三種豆と抹茶寒天の三温糖がけ

材 料 (4人分)

🔥 エネルギー  
(1人分)

48kcal

カルシウム  
(1人分)

14mg

塩 分  
(1人分)

0g

- ・水 3カップ ・片栗粉 小さじ1と1/2 ・粉寒天 小さじ1  
・抹茶 小さじ2 ・三種豆 30g ・三温糖 大さじ3 ・きな粉 大さじ2  
↑缶やパウチタイプでお手軽に

### 作り方

- ①小鍋に水、粉寒天、片栗粉を入れかき混ぜながら煮溶かし、沸騰したら火を弱め、さらに2分ほど混ぜながら煮て火をとめる。
- ②①に抹茶を加えて、泡だて器でよく混ぜてバットに流し入れ、容器ごと水に浸けて冷やし固める。
- ③固まったら1口大の角切りにする。
- ④器に③、三種豆を盛り、三温糖、きな粉をかける。

過去の食改さんおすすめレシピが見れます→



### ポイント

- 今年度は、デザートをテーマに年5回発行予定です。今回は、1回目です。
- 抹茶には抗酸化作用を持つカテキンが豊富に含まれています。カテキンは免疫力を高める食材の一つです。
- 三種豆、きな粉などの豆類は、炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれており、毎日の健康づくりにおすすめです。
- 三温糖ときな粉のかわりに、黒蜜やあんこも美味しいです。

※今回のレシピは、令和6年度第1回例会の調理実習で作りました。おもてなしデザートとしてもおすすめです。

※過去のレシピは、QRコードよりご覧頂けるほか、伊達市保健センターにもあります。ぜひ、ご活用頂けたら幸いです。