

抹茶ミニパフェ

材料 ～1人前～

白玉粉	20g
水	20g (小さじ4)
抹茶	0.3g
牛乳	70g (大さじ4)
水	30g (小さじ8)
アガー	1.4g (小さじ1/2)
砂糖	8g (小さじ1/2)



<トッピング>

いちご	1/2粒
黄桃	10g
キウイフルーツ	15g
ホイップクリーム	6g
抹茶ソース	3g

栄養価 1人前

エネルギー	200kcal				
たんぱく質	4.0g	脂質	5.3g		
炭水化物	33.7g	食物繊維	0.8g	食塩	0.1g
ビタミンC	15.0mg				

作り方

- 1 いちごは半分に切り、黄桃は1cm角に切る。キウイはいちょう切りにする。
- 2 アガーと砂糖をよく混ぜておく。鍋に水を入れ、ダマにならないようにかき混ぜながら、加熱する。
- 3 軽く沸騰したら火を止めて、温めた牛乳を加えてよく混ぜる。
- 4 3をカップなどの容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 5 ボウルに白玉粉を入れ、水を加えて耳たぶくらいの硬さになるようによく練る。
- 6 5を半分に分け、片方に抹茶パウダーを加えてよく練る。
- 7 5と6を丸く形成する。
- 8 沸騰させたお湯で7を茹でる。浮き上がってから2分間茹でる。
- 9 冷水につけて軽くぬめりを取る。
- 10 4に抹茶ソースを敷き、1と9とホイップクリームを盛り付ける。

トッピングは季節のフルーツや低カロリージャムなどを使ってもOK!

好きなトッピングで自分だけのオリジナルパフェを作ってみるのもおすすめです!