

紅茶ゼリーオレンジ混ぜ

～材料～ 1人分

紅茶抽出液 60 c c

アガー 1.6 g

砂糖 6 g

〈栄養価〉

エネルギー 43 kcal

たんぱく質 0.5 g

炭水化物 10.7 g

カリウム 62 m g

紅茶ゼリーとオレンジを合わせた爽やかなデザートです

作り方

- ①紅茶を熱湯で抽出する。
- ②アガーと砂糖を合わせ、紅茶液に入れて火にかける。
- ③沸騰直前で火を止め、流し型で冷やし固める。
- ④出来上がった紅茶ゼリーとオレンジをコロコロに切ってオレンジの器に入れる。