

ローズヒップティーデザート



- 1人当たり
エネルギー 27kcal
食塩相当量 0g

材料（1人分）	
白きくらげ	3 g
梨	1/6個
クコの実	3 g
ハイビスカス&ローズヒップティー	120 c c
はちみつ	適宜

★ 作り方 ★

- ①ハイビスカス&ローズヒップティーを濃いめに入れ、はちみつを加え温め溶かし、たっぷりの氷を入れて冷やします。
- ②梨は食べやすい大きさに切ります。（缶詰の代用も可）
- ③白きくらげは水に戻し、固い部分は取り除いておきます。
- ④器に①にを注ぎ入れ、白きくらげ、梨、クコの実を加え、出来上がり。

ほうじ茶ゼリー



- 1人当たり
エネルギー 40kcal
食塩相当量 0g

材料（4人分）	
ほうじ茶	小さじ4
水	600 c c
粉ゼラチン	10 g
きな粉	適宜
ガムシロップ	4個

★ 作り方 ★

- ①急須に茶葉を入れ、沸騰したお湯で1分程蒸らします。
ボールにほうじ茶を入れ、ゼラチンとよく混ぜ、器に入れます。
- ②粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固めます。
- ③食べるときにきな粉、ガムシロップをかけ、出来上がり。