

●第三回かけがわ お茶レシピグランプリ/優秀賞作品

フルー茶ジュレの宝石箱

誰でも簡単に
作れるヘルシー志向の
低カロリーおやつ。
その季節ごとに地域のフルーツ
や野菜でアレンジしてみて!
苦みと甘みがマッチし、
女性におすすめです。



材料(4人分)

水(A)	200ml
緑茶(茶葉)	大さじ2枚
砂糖	大さじ1杯
水(B)	50ml
粉ゼラチン	5g
フルーツマト	1個
季節のフルーツ	お好みの量
ミント	適宜

作り方

- ① 水(A)を沸かし、茶葉を加え茶こしでこして抽出液を作る。
- ② ①に砂糖を入れて溶かす。
- ③ 水(B)にゼラチンを振り入れ、湯煎またはレンジ(600w)で15秒かけて溶かす。
- ④ ボールに②と③を混ぜ、液を冷まして粗熱をとり、冷蔵で30分～1時間ほど固める。
- ⑤ フルーツマトとフルーツを一口大にカットする。
- ⑥ ④の液が固まったら、スプーンで粗くくずす。
- ⑦ ジュレとフルーツを器に盛りつけ、ミントを飾る。