

# 8月の糖尿病教室で 提供したおやつです

72kcal

## ほうじ茶みつ豆

材料	1人分	5人分
ほうじ茶	1g	5g
水	50g	250g
粉寒天	0.4g	2g
赤えんどう豆	4g	20g
重曹	水200ccに対して1g	
黒砂糖	10g	50g
水	10g	50g
お好みの果物	適量	適量

1人分当たり  
エネルギー 72kcal  
たんぱく質 1.5g  
脂質 0.1g  
炭水化物 17.2g

本日の果物  
キウイフルーツ 10g  
オレンジ 15g

### ほうじ茶寒天の作り方

- ①鍋にほうじ茶、水、粉寒天を入れて火にかける
- ②寒天が溶けたら約2分沸騰させる
- ③ざるで漉しながら流し缶に寒天液を入れて冷やし固める

### 赤えんどう豆を煮る

※前日に3倍量の水に重曹(水200ccに対して1g程度)を加えて一晩浸しておく

- ①水を切り豆がかぶるぐらいの水を加え15分ほど煮る
- ②火を止め粗熱がとれたらザルにあげゆで汁を切る

### 黒蜜の作り方

- ①水と黒砂糖を鍋に入れとろみがつくまで煮詰めて冷ます

### 仕上げ

1cm角に切ったほうじ茶寒天、お好みの果物、赤エンドウ豆を盛付け、黒蜜をかける