

食改善で真の健康をお届けする 株式 七 木 格 木 条社

デザート・ドリンク

# 抹茶のアシュレ

[1人分] エネルギー:123kcal 塩分:0g



### 材料 [6人分]

【アシュレ】

• 玄米雑穀:70g

• 水:140cc

• 白いんげん豆(水煮):50g

• ひよこ豆 (水煮):50g

• ドライいちじく: 25g

• ドライアプリコット: 25g

• 干しぶどう: 25g

• はちみつ:15g

• 水: 200cc

#### 【抹茶寒天】15×15cmの流し缶

• 水:150cc

• 粉寒天:小さじ1

• 抹茶:小さじ1

• 豆乳:150cc

お好みのナッツ、ミント:適量

.....

### 作り方

1

【アシュレ】北海道玄米雑穀は水140cc

に30分以上浸しておきます。そのまま火にかけ沸騰させてから、弱火で10~15分ゆでて10分蒸らします。

2

豆の水煮、小さく刻んだドライフルーツ、はちみつ、水200cc を加えて弱火で10分煮込みます。粗熱をとり冷やしておきます。

3

【抹茶寒天】鍋に水、粉寒天を入れてよく混ぜて火にかけ、1~2分沸騰させたら火を止めます。



少量の水で溶いた抹茶と豆乳を加えて混ぜ、型に流して冷やし固めます。



寒天を1.5cm角に切り、器に盛ります。アシュレをかけ、刻んだナッツとミントを飾ります。

# [ワンポイントアドバイス]

• アシュレはトルコで最も古いデザートといわれています。