

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】

- 北海道玄米雑穀：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。

4

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。

---

5

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。

※北海道玄米雑穀は、自然食ショップ「元氣倶楽部」で購入できます。

TEL:03-3632-5533