



抗酸化力抜群の緑茶とグレープフルーツが醸し出す大人のハーモニー

## 緑茶かん ヨーグルトグレープフルーツソース 61 kcal / 食物繊維 : 3.7g

植物性乳酸菌 水溶性食物繊維 オリゴ糖 ファイトケミカル ビタミンC 茶葉ポリフェノール

### 【材料：2人分】

棒寒天……1/2本  
 水……400ml  
 緑茶の葉……大さじ2  
 無脂肪プレーンヨーグルト……50ml  
 グレープフルーツ……50g(1/4個)  
 オリゴ糖……大さじ1  
 ラム酒……小さじ1/2

### 【作り方】

- ①寒天は水の中でもみ洗いした後、たっぷりの水に30分以上浸してもどす。
- ②①の水けをしぼり、小さくちぎる。
- ③鍋に②、分量の水を入れて中火にかける。ときどき混ぜて完全に煮溶かし、2分煮立てたら火を止める。ひと呼吸おいて茶葉を入れ、1分蒸らしてこす。
- ④③を器に流し、冷やし固める。
- ⑤グレープフルーツは薄皮をむいて一口大に割り、ヨーグルト、オリゴ糖、ラム酒を合わせる。
- ⑥④が固まったら、⑤のをせる。

ポイント  
 食材メモ

寒天：天草という海藻から作られる。カロリーはゼロだが、水溶性食物繊維やミネラルをバランスよく含む。ダイエット食材としても