



## キラめく紅茶と

## リンゴのスムージー

レシピ考案 鈴木綾

### 材料（2人分）

#### 【リンゴゼリー】

リンゴジュース…………… 100ml  
ゼラチン…………… 1g  
はちみつ…………… 大さじ 1/2

ティーバッグ…………… 2個  
湯…………… 250ml  
ごはん…………… 30g  
コンデンスミルク…………… 20g  
バナナ…………… 1本  
バニラアイス…………… お好みで

#### 【下準備】

- ・バナナの皮をむき、一口大に切って冷凍する。

### 作り方

1. リンゴゼリーを作る。リンゴジュースを耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで1分加熱してゼラチンを加えてよく混ぜ、はちみつを加えてさらに混ぜる。粗熱をとったら冷蔵庫で冷やし固める。
2. ティーポットにティーバッグと湯を入れて紅茶を作り、氷水を張ったボウルにティーポットごと入れ冷ます。
3. 2・ごはん・コンデンスミルクを入れミキサーにかける。
4. 冷凍したバナナを加え、再びミキサーにかけてなめらかにする。
5. 4をグラスに注ぎ、バニラアイスとクラッシュしたリンゴゼリーを飾り付ける。

栄養価（1人あたり）  
エネルギー…194kcal たんぱく質…3.5g  
脂質…3.1g 炭水化物…40.5g 食塩相当量…0.1g