

ウェルネスかごしま 健康増進魅力発掘プロジェクト 料理レシピ部門



素材名

お茶いろいろ
黒糖ヨーグルトソースをかけて

名前
(ニックネーム)

鹿児島あいごはん 様

所在地 (県名)

鹿児島県

ポイント

お茶、黒糖共に鹿児島の食材であり、とても香りのよい物。これを生かしつつ、健康増進・免疫力アップに繋がる緑茶には、抗ウイルス作用そして免疫力の60～70%は腸にあると言われているため、腸内細菌のバランスを整えるヨーグルトを使用しました。これからの季節冷たく冷やしたういろうに、サッパリとしながらコクのあるソースをかけて、ぜひ多くの方々に食べて頂き、そこからもっと「鹿児島」を知っていただけたら嬉しいです。

材 料

小麦粉110g
粉末緑茶5g
砂糖70g
塩少々
お水300

(ソース)
プレーンヨーグルト大さじ1
黒糖小さじ2
きな粉小さじ1

作り方

1. 小麦粉、粉末緑茶、砂糖、塩、お水をボールに入れ、泡立て器でよく混ぜる。
2. 一度漉したものを耐熱容器に入れ両端1cm以外をラップ。500Wのレンジで7分30秒かける。
3. 粗熱を取り、冷蔵庫で冷やせば出来上がり。

(上にかけるソース)
プレーンヨーグルト、黒糖、きな粉を混ぜるだけ。