

紅茶アフオガート



ポイント

- ・紅茶を使用することで苦味が抑えられ、すっきりとしたデザートになります。
- ・エスプレッソコーヒーを紅茶に替えることで、カリウムを抑えることができます。

材料 (1人前)

ラクトアイス(バニラ) 100g
スティック紅茶
(加糖/ミルクなし) 1本 (6.5g)
湯または水 大さじ2 (30ml)
ソーダクラッカー 1枚 (3g)

栄養価

エネルギー	255 kcal	たんぱく質	3.5 g
カリウム	176 mg	食塩相当量	0.3 g
リン	98 mg	水分	90.5 g

作り方

- ①お好みのスティック紅茶を湯で溶く。
または、水で溶かしたスティック紅茶を電子レンジ (500W) で40秒温める。
- ②バニラアイス、クラッカーを器に盛りつける。
- ③②に①をかける。

お料理メモ

～アフオガートとは～

アフオガートとはイタリア発祥のデザートの一つです。元々はバニラアイスに熱いエスプレッソコーヒーをかけ、アイスの甘味やコーヒーの苦味など、味や食感の変化を楽しむデザートです。