

～心のあかりの「サバイバルレシピ」～

「グリーンティの寒天 黒みつきなこかけ」の作り方

調理時期

災害発生

いつでもOK★

(道具) ・ 卓上コンロ ・ なべ ・ 器

(材料)

・ グリーンティ ・ 粉寒天 ・ 粉末黒砂糖 ・ きなこ

寒天を作ります

1. 鍋に水と分量にあつた粉寒天を混ぜます。火にかけ、沸騰後2分よく溶かします

粉寒天は、4gくらいで500ccの液体が固まります

2. 火を消し、グリーンティをとかし入れます

シロップの作り方

粉末黒砂糖を水で溶きます

災害時に重要な調味料！

砂糖と塩は人間には
欠かせないミネラルです



お好みできなこを
かけても美味しいですよ

