

～手作りおやつレシピ～

お手軽度

★★☆

献立名

ツリーパフェ

材料2人分 (g)

- ・カステラ 1切れ
- ・みかん缶 6粒
- ・黄桃缶 1/2個
- ・カスタードクリーム 20g
- ・生クリーム 50g
- ・抹茶 適量
- ・星形のお菓子 2個
- ・いちご1個 (写真はみかん、パイナップルがお好みで)

作り方

- ①カステラを透明カップに合わせて丸く切る。黄桃缶をサイコロに切る。生クリームを固めに泡立てて、しほり袋に入れておく。
- ②透明カップに、フルーツ、カスタードクリーム、カステラの順に盛り付け、生クリームをクリスマスツリーに見立てて4巻きくらいローリングする。てっぺんに星形のお菓子を飾り、抹茶を茶こしなどでふるいかければ出来上がり！



エネルギー	130	kcal	たんぱく質	2.7	g
炭水化物	17.3	g	脂質	6.2	g
食塩相当量	0.1	g			(一人当たり)

ひとことコメント

クリスマスにぴったりのおやつです！