

綠茶石花凍

【材料】(一人份)

洋菜(石花菜) 綠茶粉 煮甜甜

【作法】

- 1、水滾後將綠茶粉放入，在加入洋菜煮成凝膠
- 2、再加適量的煮甜甜，放入模型，待冷卻凝固即成

【營養成分】

熱量	醣類	蛋白質	脂肪	纖維
25.6 大卡	5.4 克	1.0 克	—	0.8 克