



2020年10月

## フルーツティー（材料: 3人前）【CAND キッチン No.15】



### ～材料～

オレンジ（コンフィ）	: 15 g
ブドウ	: 60 g
パイナップル（缶詰）	: 60 g
キウイ	: 60 g
グラニュー糖	: 30 g
紅茶（アッサム）	: 6 g
熱湯	: 600 mL

### ～栄養成分～（1人前あたり）

エネルギー	: 83 kcal
たんぱく質	: 0.7 g
脂質	: 0.1 g
炭水化物	: 20.8 g
食塩相当量	: 0 g

### ～手順～

1. ティーポットに紅茶を入れ、熱湯を注いで2～3分蒸らす。
2. 1が出来上がったら、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしておく。
3. 果物はこの実の大きさにカットし、グラニュー糖をまぶして5分ほど冷蔵庫で寝かせる。
4. 3に2を加え、30分以上置いておく。
5. 最後に、グラスに注いで、出来上がり!!