



“不昧公 一乃膳、二乃膳”

稲村 淳

材料・分量(4人分)

牛乳	864ml	チーズ	10g
カルピス	96ml	赤天	1枚
抹茶	茶さじ4杯	昆布茶(スティック)	1本
餃子の皮	16枚	白みそ	25g
板チョコレート	1枚	(分量外)氷	
バナナ	1本		

作り方(時間:40分)

【一乃膳】

- ① 鍋で牛乳(120ml/人)をあたため(※あたため過ぎないこと)、昆布茶と白みそを入れる。
- ② 餃子の皮でチーズ・赤天(軽く炒めておく)を包み、別鍋にてゆでる(2分程度)。〔各1個/人〕
- ③ 器に①のスープを入れ、②の具材を加えて完成。

【二乃膳】

- ④ 牛乳(96ml/人)にカルピス(24ml/人)を加え、さらに抹茶(茶杓4杯)を入れてよく混ぜる。(完全に溶けなくてもOK)→氷で冷やす。
- ⑤ 餃子の皮でチョコとバナナを一緒に包み、鍋で2分程度ゆでる。→冷水で冷やす。
- ⑥ 器に④と⑤を入れて完成。

セールスポイント

・茶人である不昧公にちなみ、抹茶使用。グリーンティ代用可、その場合はカルピスを減らして味を調整。

・「一乃膳」は軽食、「二乃膳」はデザート。