

かんたん レシピで 気軽に作ろう!

秋の味覚!!

魅惑の梨スイーツ レシピ

梨のコンポート



《材料：6人分》

梨・・・・・・・・・・3個
砂糖・・・・・・・・120g
白ワイン・・・・1/2カップ
水・・・・・・・・・・3カップ
レモン汁・・・・小さじ2
ミント・・・・・・・・少々

【1人あたり エネルギー 132cal 塩分 0g 1食分 94円】

- 1 梨は皮をむいて12等分くらいのくし形に切り、芯を取る。
- 2 鍋に砂糖、白ワイン、水を入れて強火にかける。煮立ったら梨を加えて5分ほど煮て中火にし、アクをときどきすくいながら中火で15分ほど煮て火を止める。
- 3 氷水で粗熱がとれたらレモン汁を加える。
- 4 ボウルなどに入れミントも加えて混ぜ、冷蔵庫でしっかり冷やす。器に盛り、ミントを添える。

ミントが効いて爽やかなデザート
梨の香りが広がる上品なコンポート 是非、お試し下さい

梨とすだちのシャーベット



《材料：4人分》

すだち・・・・・・・・3個
梨・・・・・・・・・・400g
グラニュー糖・・・大さじ2

【1人あたり エネルギー 210cal 塩分 1.3g 1食分 80円】

- 1 平たい金属のバットを冷凍庫で凍らせておく。
- 2 スダチ2個で果汁をとり、皮のすりおろしをとる。残りの1個からスライス4枚をとる。
- 3 梨は皮をむき、2cm角に切る。食感が残るくらいに、プロセッサーにかける。
- 4 材料をすべて混ぜ、1のバットに平らにならして冷凍庫に入れる。
- 5 1時間に1度くらいかき混ぜ、シャーベット状にする。(全体で3時間くらいかけて凍らせる。)

梨の食感と爽やかなすだちが楽しめるシャーベット
徳島を代表する梨とすだちのコラボ 是非、お試し下さい

梨と紅茶のゼリー



《材料：4人分》

紅茶(ティーバッグ)・・2袋
梨・・・・・・・・・・1個
水・・・・・・・・・・400cc
三温糖・・・・・・・・大さじ3
粉ゼラチン・・・・・・・・10g

【1人あたり エネルギー 57cal 塩分 0.03g 1食分 56円】

- 1 梨は皮をむいて芯を取り、7~8mm角に切る。
- 2 鍋に梨、砂糖、水をいれ加熱。沸騰したら中火にして、さらに1分間加熱する。
- 3 火を止めティーバッグを入れる。蓋をして3分間おく。
- 4 ティーバッグを取り出す。粉ゼラチンを振り入れ、混ぜて溶かす。
- 5 器に入れる。あら熱がとれたら、冷蔵庫でよく冷やし固める。

梨と紅茶がベストマッチ!!
ホッとさせてくれる上品な甘さ 是非、お試し下さい