



ひんやりスイーツ特集



【1人あたり エネルギー 165kcal 塩分 0.08g 1食分135円】



ワインで煮詰めた桃はとろけるおいしさです。アイスとヨーグルト2つの味でお楽しみください♪

《材料：4人分》

桃	4個
水	1・1/2カップ
グラニュー糖	50g
レモン絞り汁	1/2個分
ロゼワイン	1/4カップ
アイスクリーム	適量
ヨーグルト	適量

- 1 桃をきれいに洗い、割れ目に沿ってぐるっと包丁を入れる。実をねじるようにして分ける。(アボガドを割る要領と同じ) 実はスプーンなどを使って取り除き皮をむく。桃が熟れていて二つに割るのが難しい場合は四つ割にする。
- 2 鍋に1と、水・グラニュー糖・レモン汁・ロゼワインを入れ、落とし蓋と蓋(上の蓋ははずらしておく)をして20~30分煮る。
- 3 粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。(コンポートの出来上がり)
- 4 冷やした3をシロップを少々添えて器に盛る。アイスクリームとヨーグルトを添える。一色にこだわらなければ、白ワインでも可

桃のコンポートアイスクリーム添え

【1人あたり エネルギー 86kcal 塩分 0.05g 1食分132円】



濃厚なマンゴーのおいしさがぎゅーっとつまったプリンです♪

《材料：4人分》

完熟マンゴー	正味100g(大1個)
粉ゼラチン	10g
お湯	100cc
水	100cc
牛乳	50cc
グラニュー糖	25g
レモン汁	大さじ1/2
生クリーム	25g

- 1 粉ゼラチンを分量外の水でふやかしておく。
- 2 マンゴーは、種の上下を横に切って3枚にする。スプーンで、実をすくい取る。飾り用にカットしたものを少し残しておく。
- 3 2の実は、ミキサーにかけるか、ホイッパーでつぶす。
- 4 鍋に水とグラニュー糖を入れ、火にかける。グラニュー糖が溶けたら、火を止めゼラチンを加えて溶かす。
- 5 牛乳を加え、3のマンゴーのボールに入れ、レモン汁を加える。
- 6 氷水にあて、粗熱をとる。粗熱がとれたら生クリームを加える。
- 7 さらに氷水にあて、とろみがついたら冷蔵庫に入れ1時間ほど冷やす。カップなどに注ぎ、個々に冷やしてもいい。
- 8 固まれば、スプーンですくい、カップや皿に盛り、仕上げ用のマンゴーを飾る。ホイップクリームなどを盛ってもよい。

マンゴープリン

【1人あたり エネルギー 87kcal 塩分 0.03g 1食分197円】



ブルブルの食感がたまらないゼリー。フルーツたっぷりでおいしさがさらにアップ♪

《材料：4人分》

白ワイン	100cc
水	100cc
グラニュー糖	50g
レモン汁	小さじ1
粉ゼラチン	5g
お湯	50cc
すいか	適量
メロン	適量
ブルーベリー	適量

- 1 ゼリーを作る。粉ゼラチンをふやかしておく。鍋に白ワイン水、グラニュー糖、レモン汁を入れて火にかける。沸騰したら、火を止め、ふやかしたゼラチンを加えてよく混ぜる。ボウルに移す。
- 2 別のボウルに氷水を用意し、1をボウルごと入れてゆっくりと冷ます。
- 3 食べやすい大きさにくりぬいたすいか、メロンを3個くらいずつと、ブルーベリー5~6粒を各プリン型に入れる。
- 4 2のゼリーにとろみがついてきたら、プリン型に流し入れ、冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。
- 5 グラスにうつして盛り付ける。

ブルーベリーたっぷり白ワインゼリー

【1人あたり エネルギー 45kcal 塩分 0.03g 1食分22円】



すだち果汁たっぷり♪ さっぱりした口当たりのシャーベットです♪

《材料：4人分》

すだち	10個
水	400cc
砂糖	80g
粉ゼラチン	5g
お湯	50cc
卵白	1個分

- 1 すだちの果汁・水・砂糖をよく混ぜる。
- 2 お湯にゼラチンをふり入れて溶けたら、1と混ぜる。
- 3 冷凍庫に入れて半分ほど固まったら、攪拌し、再度冷凍庫で固める。
- 4 卵白を固めのメレンゲにする。
- 5 3をもう一度攪拌し、メレンゲを混ぜて、冷凍庫で固める。
- 6 固まったら、攪拌して出来上がり。

すだちのシャーベット