

桃のソルベ

《材料：4人分》

【1人あたり 214円 エネルギー 109kcal 塩分 0g】



白桃(缶詰) 1缶(425g)
レモン汁 小さじ1

①桃を缶詰ごと大きめの冷凍用保存袋に入れ、レモン汁を加えて、好みの加減につぶす。空気を抜いて、口を閉じ、冷凍庫で1～2時間冷やす。
⇒缶詰が少なければ、濃厚なねっとりとした食感になる
缶詰が多ければ、シャリシャリとした食感になる。
より滑らかな口当たりにしたければ、ミキサーにかけてから冷凍用保存袋に入れる。

②半分ほど凍ったら、一度取り出して、手で袋の上からもむ。

③冷凍庫に戻し、さらに2～3時間冷やし固める。

④好みの量を取り出して、器に盛る。
⇒冷凍庫から出したときに堅ければ、綿棒などでたたくとよい。

モモの缶詰で作る絶品ひんやりソルベ

すいかのシャーベット

《材料：8人分》

【1人あたり 59円 エネルギー 109kcal 塩分 0.01g】



すいか 1/8個(正味400g)
粉ゼラチン 8g
水 大さじ3
グラニュー糖 150g
レモン汁 大さじ1
チョコチップ 適量

①小さな器に水大さじ3を入れ、粉ゼラチンをふり入れる。そのまま3分間ほどおいてふやかす。

②すいかはスプーンで果肉をすくい出してボウルに入れ、種を除いてフォークでざっとつぶす。

③鍋に②の1/3量とグラニュー糖を入れて中火にかけ、グラニュー糖を溶かす(溶ければいいので、煮立てる必要はない)火から下ろし、ふやかした①のゼラチンを加えて溶かす。

④残りの②に、レモン汁と③を加えてよく混ぜ合わせる。
⇒まだ熱いようなら、氷水を入れた別のボウルに重ねて冷ます。

⑤④をバットなどに流し入れ、冷凍庫に2時間ほどおいて凍らせる。

⑥食べる前に2～3分間ほど常温におき、フォークで削る。器に盛ってチョコチップを飾る。

スイカの甘みたっぷり！
チョコチップで見た目もスイカ

バナナミルクアイス

《材料：4人分》

【1人あたり 60円 エネルギー 117kcal 塩分 0.1g】



バナナ 1本(正味100g)
レモン汁 小さじ1
加糖練乳 70g
牛乳 250cc

①バナナを2～3等分にちぎってボウルに入れ、フォークでつぶす。
⇒冷やし固めたあとフォークで細かくかき取るので、ここでは均一なペースト状にならなくてもOK。

②レモン、コンデンスミルクを加え、フォークですらにつぶしながら混ぜる。
⇒コンデンスミルクとバナナをベースにすると、冷凍してもカチカチになりすぎず、ねっとりとしてクリーミーな食感に。

③牛乳を注ぎながら、さらによく混ぜる。
バナナの大きな塊が残っていたら、フォークでざっとつぶす。

④金属製のボウルかバットに入れてラップをし、冷凍庫で6～8時間冷やし固める。
⇒バナナミルク液をつくったボウルが金属製の場合は、そのままラップをして冷やし固めると洗い物が減らせる。バットに流すと、ボウルよりも深さが浅く早く固まる。

⑤完全に固まったら常温に5～10分間置き、フォークで引っかくようにしてかき取る。
適量取れたら、アイスクリーム用のディッシャーや大きなスプーンですくい取り、器に盛る。
⇒常温にしばらくおくと少し柔らかくなり、かき取りやすくなる。

とろける甘さ！練乳入りのバナナミルクアイス