

梅雨明けからの連日猛暑!

短い夏休みとなってしまいましたが、充実してますか?

各科目から課題もたくさんでいて、頭が疲れた~という

時は、冷たいおやつで元気をチャージしましょう!



【簡単! 氷果物&氷ミルク】

をつくってみましょう。

〈材料〉 1人分

好みの果物(缶詰でもOK)…適量 今回は桃・バナナ・キーウィ。

牛乳…150ml ぐらい

ミントの葉(以前「キッチンガーデン」で紹介)

冷凍に時間が必要なので、午前中に冷凍庫へ。

〈作り方〉

① 完熟の桃だと、皮はするりとむけ、半分にした後、種を持ってくし形に切ることができます。



② バナナとキーウィは薄切り。果物3品それぞれを少し離して冷凍します。バットなどに並べると早い。



③ 牛乳は、ガラスやステンレス容器、製氷機などで冷凍庫へ。



④ 牛乳の量や器によりませんが、1~2時間ぐらいで様子を見て、固まっているところを崩し、再び冷凍へ。2~3回繰り返し。



⑤ 牛乳がシャーベット状になればできあがり。盛り付けて、ミント葉を添えます。



【応用】

シャーベットは、果汁100%のジュースでもOK。果物も季節やお好みで変えてみてください。

冷たすぎると味がわからなくなるので、前回のクッキーを添えてもいいですね。

自然の甘さと冷たさで、熱中症予防しましょう。