

かき氷器をつかった 果実100%のシャーベット



ご家庭に出番の少ないかき氷器はありませんか？凍らせたフルーツをかき氷器で削ると、砂糖いらずで食物繊維たっぷりのヘルシーなシャーベットに変身！鮮やかな色やひんやりふわふわの食感をお楽しみください♪

POINT

- 器を冷やしておくとしゃーベットが溶けにくくなります。
- フルーツ同士を混ぜるのもおすすめです。
- 甘さが足りないときは、仕上げにハチミツを加えると自然な甘さになります。
- フルーツは繊維も多いので、使い終わったかき氷器は細部まで洗いましょう。

花びらのような
かたちに
削れます！

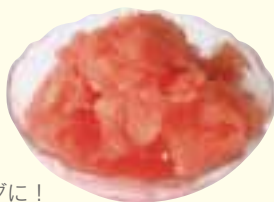


スイカ

ふわふわで甘くて後味さっぱり！

2人前…1/8個

準備：皮と種を取りながらほぐした実をタッパーに入れて、冷凍庫で凍らせます。



スイカ+炭酸水

混ぜると果実入りフローズンソーダに！

マンゴー

濃厚でなめらかな口当たり♪

2人前…1個

準備：皮を剥いて実をタッパーに入れて冷凍庫で凍らせます。



マンゴー+ヨーグルト

ヨーグルトを混ぜて削るとワンランク上のデザートに！

パイナップル

サクサク軽くて口どけはふんわり♪

2人前…1/2個

準備：皮を剥いて芯を取り除き、適当な大きさに切ってラップで包み、冷凍庫で凍らせます。



パイナップル+牛乳

混ぜると甘さ控えめパイナップルシェイクに！

キウイ

シャリシャリつぶつぶがくせになる！

2人前…6個

準備：皮を剥いてラップで包み、冷凍庫で凍らせます。



キウイ+練乳

キウイの甘酸っぱさに練乳のコクは相性バツグン！