

管理栄養士のお手軽レシピノート

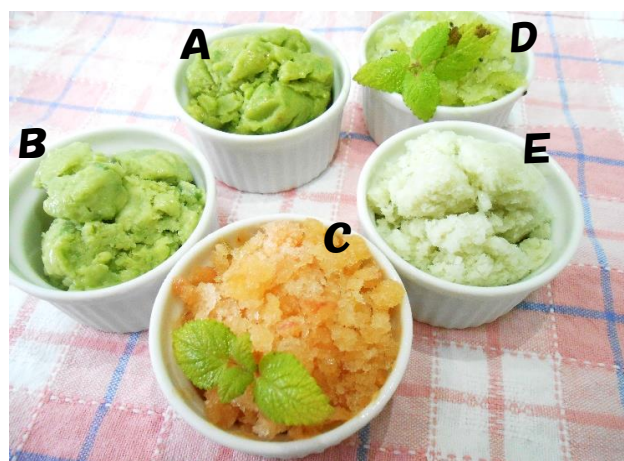
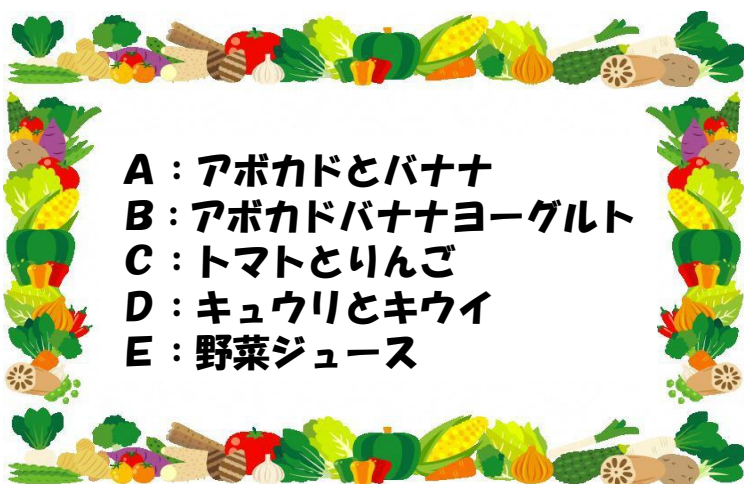


★一緒に作ってたのしい♪

親子で作るスイーツ特集！

こどもと一緒に
野菜スイーツ
手作りデザート

★野菜のグラニテ



※材料の準備だけ出来てしまえば、後の[]内は全て同じ工程です。

<材料> (作りやすい分量)

A: アボカドとバナナ

- ・アボカド 1個
- ・バナナ 1本
- ・レモン汁 大さじ2
- ・はちみつ 大さじ4



アボカドとバナナは完熟したものがおすすめ！
ねっとり濃厚な甘さ♪



<作り方>

- ①アボカドは皮と種を取る。バナナは皮をむく。
密閉袋にアボカドとバナナ、レモン汁、はちみつを入れて袋の上から揉む。
- ②平らになるように広げて、冷凍庫で1時間凍らせる。
- ③1時間経ったら一度取り出し、袋の上からくずすように揉む。
- ④再度1時間凍らす→冷凍庫から取り出して袋の上から揉むを材料が固まるまで2~3回繰り返して完成！



<材料> (作りやすい分量)

B:アボカドバナナヨーグルト

- ・アボカド 1個
- ・バナナ 1本
- ・レモン汁 大さじ2
- ・はちみつ 大さじ8
- ・プレーンヨーグルト 大さじ6



アボカドとバナナは完熟したものがおすすめ！
ヨーグルトが入ることでさっぱり軽い仕上がりに。

<作り方>

- ①アボカドは皮と種を取る。バナナは皮をむく。
密閉袋にアボカドとバナナ、レモン汁、はちみつ、プレーンヨーグルトを入れて袋の上から揉む。
- ②平らになるように広げて、冷凍庫で1時間凍らせる。
- ③1時間経ったら一度取り出し、袋の上からくずすように揉む。
- ④再度1時間凍らす→冷凍庫から取り出して袋の上から揉むを材料が固まるまで2~3回繰り返して完成！



シャリシャリ甘い♪
トマト特有のドロっと感がないので苦手な方も食べやすいです。



<材料> (作りやすい分量)

C:トマトとりんご

- ・トマト 1個
- ・りんご 1個
- ・砂糖 大さじ2
- ・レモン汁 大さじ2

<作り方>

- ①トマトは丸のまま、事前に3時間程度冷凍庫に入れておく。
凍ったトマトをそのまま水に浸けて皮をむく。
皮をむいたトマトをすりおろし、密閉袋に入れる。
- ②①の袋によく洗ったりんごを皮ごとすりおろし、
レモン汁、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③平らになるように広げて、冷凍庫で1時間凍らせる。
- ④1時間経ったら一度取り出し、袋の上からくずすように揉む。
- ⑤再度1時間凍らす→冷凍庫から取り出して袋の上から揉むを材料が固まるまで2~3回繰り返して完成！

トマトは冷凍しておくとう皮がむけやすいです。



<材料> (作りやすい分量)

D:キュウリとキウイ

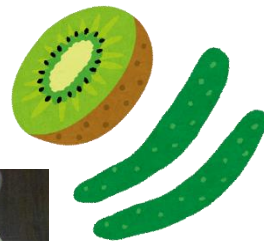
- ・キュウリ 1本
- ・グリーンキウイ 1個
- ・レモン汁 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2



すっぱ甘い！
でもしっかりキュウリを
感じるさわやかな味。

<作り方>

- ①皮をむいたキュウリとキウイを密閉袋にすりおろす。
- ②①にレモン汁と砂糖を入れて、袋の上から揉んで混ぜる。
- ③平らになるように広げて、冷凍庫で1時間凍らせる。
- ④1時間経ったら一度取り出し、袋の上からくずすように揉む。
- ⑤再度1時間凍らす→冷凍庫から取り出して袋の上から揉むを材料が固まるまで2～3回繰り返して完成！



一番お手軽！

ジュースの種類を変えて
お好みの味を探して
みると楽しいかも。



<材料> (作りやすい分量)

E:野菜ジュース

- ・お好みの野菜ジュース 200ml
(今回は緑の野菜ジュース)
- ・プレーンヨーグルト 大さじ3
- ・はちみつ(砂糖でも○)大さじ3

<作り方>

- ①密閉袋にお好みの野菜ジュース、ヨーグルト、はちみつを入れて上から揉んで混ぜる。
- ②平らになるように広げて、冷凍庫で1時間凍らせる。
- ③1時間経ったら一度取り出し、袋の上からくずすように揉む。
- ④再度1時間凍らす→冷凍庫から取り出して袋の上から揉むを材料が固まるまで2～3回繰り返して完成！



【管理栄養士のあとかき】

グラニテとは、果汁や糖度の低いシロップを凍らせて、シャリシャリに砕いた氷のお菓子のことです。フレンチのフルコースで肉料理と魚料理の間で「口直し」として提供されることが多いです。アイスクリームやシャーベットよりさっぱり食べられます！

お子様の出来る範囲で、食材をすりおろしたり、袋の上から揉むなどのお手伝いをするのは、とても貴重な「食育」になります。ぜひご家族で一緒に作ってみて下さいね。

※はちみつが入っているものは、1歳未満のお子様には与えないで下さい。

