

## 〈きゅうり〉

### 『きゅうりのシャーベット』

☆きゅうりのシャキシャキ感を生かした、さっぱりシャーベットです。☆

《1人分のエネルギー量 117 kcal》

#### ◎材料と分量 ( 2 人分)

・きゅうり	/	100g
・パイナップル (缶詰)	/	40g
・白桃 (缶詰)	/	40g
・水	/	100cc
・ハチミツ	/	10g
・缶詰のシロップ	/	10g

#### ◎作り方

- ① きゅうり、パイナップル、白桃を適当な大きさに切る。
- ② ①に水、ハチミツ、缶詰のシロップを加え、ミキサーにかける。
- ③ ②を保存袋に入れ、冷凍庫で程よい固さになるまで冷やす。

