

〈梨〉

『梨のシャーベット』

☆暑い時期にピッタリのデザートです。☆

《エネルギー量（1人分） 140kcal》

◎材料と分量（ 2 人分）

・ 梨	/	200g	・ ミント(飾り)	/	少々
・ グラニュー糖	/	50g			
・ レモン	/	1/2個			
・ 水	/	300cc			

◎作り方

- ① 梨は四つ割りにして皮と芯を取り除く。レモンは輪切りにする。
- ② 鍋に①、水、グラニュー糖を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めて梨が柔らかくなるまで煮る。
- ③ 梨が柔らかくなったら、レモンを取り除いて、そのまま冷ます。
- ④ ③のあら熱が取れたら、煮汁ごとフードプロセッサーでなめらかになるまで攪拌し、密閉袋に入れて冷凍庫で冷やし固める。
- ⑤ 固まったら器に盛り付け、ミントを飾る。

