

秋のマチュドニア(フルーツポンチ) スムージーがけ

材料6人分

【シロップ】

- 水……………5カップ(1000ml)
- 砂糖……………240g
- レモン……………1個
- バニラエッセンス……………少々
- 洋梨または和梨……………1個(300g)
- 柿……………1個(150g)
- 巨峰……………12粒(200g)
- りんご……………1個(250g)
- プレーンヨーグルト…1カップ弱(200g)
- バニラアイス(市販)……………2個(400g)
- いちご……………6粒(150g)
- ミント……………6枝

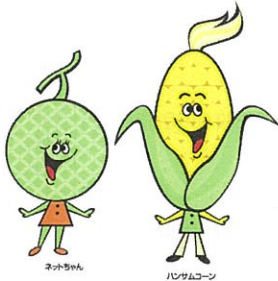
A

作り方／所要時間 約15分

- 鍋に水(1000ml)と砂糖を入れて火にかけ、砂糖を溶かす。そこにレモンを絞りバニラエッセンスを加えてシロップを作り、二つのボウルに分けておく。
- Aのフルーツの半量を小さくカットして①の半量のシロップに加え、マチュドニア(※)を作る。
- ①の残りのシロップとAの残りのフルーツ、ヨーグルトをミキサーにかけ、スムージーを作る。
- 皿にバニラアイスのをせて③のスムージーを注ぎ、②のマチュドニアを散らし、4等分に切ったいちごとミントを飾る。

※マチュドニアとは、“マケドニア風の”という意味を持つイタリアンフルーツポンチです。季節のフルーツでシンプルに仕上げる定番の冷たいデザート。

MEMO



しじょう
市場で学ぶ作る食べる
やさい・くだもの料理教室

本日のレシピ

おなまえ