

ミツポンを
冷やそう

夏のひんやり デザート特集



エネルギー(1人分)

202kcal

塩分(1人分)

0g

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- アサヒ飲料 ミツ矢サイダー …………… 500ml
- トップバリュ 白玉粉 …………… 1/2袋(90g)
- 砂糖 …………… 大さじ1/2
- 水 …………… 適量
- すいかブロック(一口大に切る) …………… 200g
- キウイフルーツ(グリーン)(厚さ1cmのいちよう切り) …………… 1個
- パイナップルブロック(一口大に切る) …………… 200g
- カットメロン …………… 80g
- レモン汁 …………… 小さじ2
- ミント …………… 適量

作り方

- ① 白玉粉と砂糖を混ぜ、水を少しずつ加えながら耳たぶ程度の柔らかさになるまでよくこねて、約2cmの大きさに丸める。
- ② 沸騰した湯に①を入れて約2分茹で、浮きあがってきたら引き上げ、冷水に取る。
- ③ 器に②・フルーツ各種を入れミツ矢サイダーを注ぎ、レモン汁を小さじ1/2ずつ加え、ミントを飾る。

四群
点数
(1人分)

♠ 1群0.0
♣ 3群0.8

♥ 2群0.0
♦ 4群1.7

合計
2.5点

ニッポンを
冷やす

夏のひんやり デザート特集



エネルギー(1人分)

292kcal

糖分(1人分)

0.6g

※写真は1人前のイメージです。

ワンポイントアドバイス

メロン・パイナップル・
ももなど、夏の果物を
加えるのもオススメです。

材料(4人分)

- 明治 エッセルスーパーカップ超バニラ……1個(200ml)
- トップバリュ やわらか仕込み(6枚切)……………4枚
- マーガリン……………小さじ2
- はちみつ……………大さじ1
- トップバリュ バナナ(厚さ1.5cmの輪切り)……………1本
- すいかブロック(一口大に切る)……………100g
- キウイフルーツ(グリーン)(厚さ1cmのいちょう切り)……1個
- ミント……………適量

作り方

- ① パンはトーストし、十文字に切れ目を入れ、マーガリン・はちみつ適量を塗る。
- ② ①にフルーツ各種を1人分ずつ盛り付け、アイスクリームを乗せて、残りはちみつをかけミントを飾る。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.0

♥2群0.0

♣3群0.6

♦4群3.1

合計
3.7点

ニッポンを冷やす
夏のデザート特集



材料(4人分)

- もも(生).....1個
- もも(缶詰).....1缶
- ┌●もも缶の汁.....180ml
- A
- └●水.....220ml
- トッピング 粉寒天.....1袋(4g)
- 砂糖.....大さじ2
- ミント.....適量

作り方

- ① 鍋に水100ml(分量外)と粉寒天・砂糖を入れ、弱火で約1分30秒煮る。
寒天が溶けたら火を止め、Aを加えて混ぜる。
- ② 器に幅1cmにカットしたもも(缶詰)を並べ、①を1人分ずつ注ぎ、角切りにしたもも(生)のをせる。
- ③ ②を冷蔵庫で約30分冷やし、かたまったらミントを飾る。

エネルギー(1人分)

90 kcal

塩分(1人分)

0g

※写真は1人前のイメージです。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.0

♥2群0.0

♣3群0.7

♦4群0.5

合計

1.2点