

# 茄子のシャーベット

食べても「なす」と  
気づかないかも!?  
いつもと違うなすの  
楽しみ方はいかがですか?



監修：管理栄養士 奥村 万寿美



# 茄子のシャーベット



## 材料(2人分)

- なす… 2個
- 砂糖… 大さじ2
- 塩… ひとつまみ
- レモン果汁… 大さじ2
- ミントの葉(あれば)

※砂糖の代わりにオリゴ糖や甘味料に替えると、エネルギーを抑えることができる。

## 作り方

- ① なすはヘタをとり、さっとぬらして軽くラップをかけて、レンジ(500W)で4~5分加熱し、すぐラップを取り水気をふきとり、そのまま粗熱をとる。
- ② なすを適当な大きさに切り、ハンドミキサー(FP・ミキサーでもOK)で細かく砕く。
- ③ ②にレモン果汁を大さじ1と、砂糖・塩を入れよく混ぜる。残りのレモン果汁を小さじ1ずつ入れては混ぜていく。(皮ごとなので、レモンを入れると鮮やかな赤紫になる。)
- ④ ③をタッパーに移し、蓋をして1時間ほど冷凍庫で凍らせ、スプーンなどで全体をかき混ぜる。さらに冷凍庫で1時間冷やし再度かき混ぜ、さらに2時間冷やし固める。
- ⑤ ④のシャーベットをアイスクリームディッシャーですくいガラスの器に盛り、ミントの葉をかざる。

## 栄養成分(1人分)

熱量…55kcal たんぱく質…0.5g 脂質…0.0g 炭水化物…12.0g(食物繊維…1.5g)  
食塩相当量…0.1g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)