

まくわうりのシャーベット & コンポート ラムレーズンソースがけ

まくわうりがおしゃれな
スイーツに変身！
さっぱりとした甘さが楽しめます。



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

まくわうりのシャーベット&コンポート ラムレーズンソースがけ



材料(シャーベット2人分/コンポート1個分)

作り方

【まくわうりのシャーベット】

- まくわうり…200g
- 白ワイン(お好みで)…大さじ1
- (A)・砂糖…10~20g
 - レモン果汁…大さじ1

※(A)はまくわうりの甘さと酸味により量を調整する

【まくわうりのコンポート ラムレーズンソースがけ】

- まくわうり…1個(600g程度のもの)
- (A)・白ワイン…50ml
 - 果汁+水…50ml
 - はちみつ…大さじ2
- レモン果汁…大さじ2
- (B)・レーズン…10g
 - ラム酒(ホワイトラム)…大さじ3

※MIXドライフルーツでもよい

【まくわうりのシャーベット】

- ① まくわうりは、上1/5位のところで横に包丁を入れる(器・蓋として使用)。ワタと種は取ってザルでこし、果汁をしぼる。
- ② タッパーに①の果汁と(A)を入れ、レンジ(500W)で20秒ほど加熱し砂糖を溶かす。
- ③ ①のまくわうりは、スプーンで果肉を取り出し粗くつぶす。(少し厚めに皮を残す)器と蓋は冷凍庫で凍らせる。
- ④ ②の粗熱がとれたら、③と白ワインを加えて4~5時間ほど冷凍庫で凍らせる。途中、スプーンなどでつぶすようにき混ぜる(2~3回)。
- ⑤ ③で凍らせた容器に④を入れる。

【まくわうりのコンポートラムレーズンソースがけ】

- ① まくわうりは縦半分に切る。ワタと種は取ってザルでこし果汁をしぼる。実は皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に①と(A)を入れ中火で煮る。水分が出てきたら煮詰める。透き通ってきたら火を止め、レモン果汁を全体になじませる。
- ③ 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ 容器に(B)を入れ、1日ほど漬け込む(ラムレーズンソース)
- ⑤ ③を皿に並べ④をかける。

栄養成分(1人分/シャーベットのみ)

熱量…81kcal たんぱく質…0.6g 脂質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)

炭水化物…17.6g(食物繊維…1.0g) 食塩相当量…0.0g