# 〈ひんやり冷たい簡単スイーツ〉



特に暑い時、さっぱりと冷たいスイーツが欲しくなりませんか? そんな時に簡単に…ヘルシーに…作ってみてはいかがでしょうか。



## 簡単さっぱりしモンゼリー

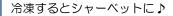
〈材料〉(5個) (A)

「ゼラチン 8g 水 40 cc レモン輪切り 5 枚 レモン果汁 60 cc はちみつ 大さじ3 水 300 cc



(A)を混ぜてふやかしておく。

- ② 鍋に輪切りレモン、はちみつ、 水を入れて火にかける。
- ③ 沸騰してきたら火を弱め、3分ほど煮る。
- ④ 火を止めて、①とレモン果汁を加え混ぜる。
- ⑤ 容器に入れて2時間ほど 冷やしたら完成!



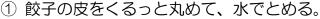


### 餃子の皮でコーンアイス

〈材料〉

餃子の皮 6枚

好みのアイス 好みのトッピング お子さんと一緒に作ってみてはどうですか?いろんなアレンジ・トッピングもできますよ♪



- ② トースターで、焦げ目がつくまで約5分焼く。 (丸めた皮の中に、丸めたアルミホイルを入れて焼くと形が整えます。)
- ③ お好みのアイスをのせて、好みのトッピングをかけて出来上がり!



#### ぷるぷるひんやりわらび餅

〈材料〉

(A)

片栗粉 25g 砂糖 30g

し砂糖 し水

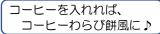
200ml

氷水

きな粉 適量

黒密 適量





- ① ボウルに(A)を入れてよく混ぜる。
- ② 鍋に①を入れて、ヘラでかき混ぜながら弱火で加熱。透明になってきたら鍋を火から下ろし、 さらによくかき混ぜる。
- ③ まとまってきたら、氷水に入れて冷やし、手で ちぎる。
- ④ 水気を切り、器に盛り付け、きな粉と黒蜜をかけて出来上がり!

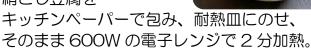
### さっぱりヘルシー豆腐アイス

〈材料〉

絹ごし豆腐 1丁 はちみつ 大さじ2

はちみつ 大さじ2 黒窓 適量

① 絹ごし豆腐を キッチンペー



- ② ボールに入れて泡立て器でよく混ぜる。 ふんわりとしてきたら、はちみつを加え、 なめらかになるまで混ぜる。
- ③ バットに入れ、ラップを密着させてかけて、 冷凍庫で 1 時間冷凍。
  - 一度取り出して軽くほぐし、再度ラップを 密着させてかけ、さらに 1 時間冷凍。
- ④ 器に盛り付け、黒蜜をかけて完成!

