〈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。

簡単さっぱりレモンゼリー

〈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

① （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！

冷凍するとシャーベットに♪

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♪

① 餃子の皮をくるっと丸めて、水でとめる。
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　25 g
- 砂糖　30 g
- 水　200ml

氷水
きな粉　適量
黒蜜　適量

コーヒーを入れれば、
コーヒーわらび餅風に♪

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
黒蜜　適量

① 絹ごし豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせ、そのまま 600W の電子レンジで２分加熱。
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！