

手作り

フルーチェ

材料 (4~5人分)

- いちご 150 g
- ハクチン 10 g
- 砂糖 大さじ 6 杯
- 牛乳 100~150 cc
- 水 130 cc

作り方

- ① いちごはヘタを取り、軽くつぶす。(小さく切っても良い)
- ② 鍋に、水・さとう・ハクチンを入れて火にかけ、沸とう 直前 に火を消す。
- ③ ② に ① を加えて さます。
- ④ ③ が さめたら、混ぜながら牛乳を加えてさらによく混ぜる。
- ⑤ 冷蔵庫に入れてよく冷やす。



① キーウィや 缶づめの みかんや 桃など
お好きな果物でも
おいしく作れますヨ。〇〇