

お料理 クリップ

おいしくビタミンチャージ

フルーツジャージャー

カットした果物を
甘酸っぱいシロップに
なじませるだけの手軽さ。
パーティーにも重宝します。

■材料 (4人分)

パイナップル	120g
キウイ	1個
イチゴ、 ドライアプリコット、 ドライプルーン	各8粒
ミント	適宜
水	100ml
A レモンスライス	3枚
蜂蜜、砂糖	各大さじ3

■作り方

- 1 生の果物は食べやすい大きさに切り、ドライフルーツ、Aと共に瓶に入れて(写真)30分以上置く。
- 2 瓶を上下に返してからボウルに中身を開け、器に取り分けてミントを添える。



底にドライフルーツを入れてから、生の果物を詰めていく



■果物の色が保てるよう、シロップは完全に冷ましてから使います。

お料理教室興味津々

一人では思い付かないアレンジ料理を学べるのも、料理教室のいいところ。素麺をナムル風に和えたり、味噌マヨにワサビをしのばせたり、「その手があったか!」と感嘆しきりです。ちなみに今回のメニューは、パーティーにも向くものばかり。記者は先生のアイデアをどや顔、で振る舞うつもり、ウシシシ。

