

りんごシャーベット

<材料>	約1000g		
りんご	500g	水	180cc
グラニュー糖	200g	A { レモン果汁	大さじ2
安定剤	5g	水	200cc

<作り方>

① 混合

グラニュー糖、安定剤をボールに入れ、よく混ぜる。

② 煮る

鍋に水を入れて熱を加える。40℃になったら①を少しずつ混ぜながら加えて、80℃まで熱する。

③ 冷却

鍋ごと氷を入れた水で30℃まで冷やす。

④ 攪拌

りんごの皮と種を取り、ザク切りし、(りんごの赤い部分の皮を1/3残してもよい) ③、Aといっしょにミキサーで攪拌する。

⑤ フリージング

④をアイスクリームフリーザーに入れ、15分間フリージングする。

※ グラニュー糖の量はりんごの味をみて調節する。

100g 当たり エネルギー109kcal たんぱく質 0.1g 脂質 0.2g 炭水化物 28.4g カルシウム 2mg 食塩 0g