

オレンジシャーベット

<材料>	約900g		
オレンジ	L 2個(果肉420g程度)	水	400cc
グラニュー糖	140g	レモン果汁	大さじ1
安定剤	2g		

<下準備>

オレンジの皮（白いところも）をむき、果肉を取り出す。残った果肉はしぼっておく。

<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

③、果肉、レモン果汁をミキサーで10秒くらい攪拌する。

⑤フリージング

④をアイスクリームフリーザーに入れ、20分間フリージングする。

1人分(90g) エネルギー 71kcal たんぱく質 0.4g 脂質 0g 炭水化物 18.1g カルシウム 8mg 食塩 0g