



酒粕シャーベット

レシピ作成者：岡平奈々子

栄養素（1人分）

エネルギー：175kcal
たんぱく質：4.9g
脂質：4.0g
炭水化物：29.1g
食塩相当量：0.1g



材料（4人分）

牛乳	400ml
酒粕	40g
砂糖	40g
さくらんぼ缶詰（シロップ）	60ml
バニラエッセンス	数滴
さくらんぼ缶詰（実）	4粒

作り方

- ① 牛乳、酒粕、砂糖、バニラエッセンスを鍋に入れ、沸騰するまで加熱する。
- ② ①をボウルに入れ、シロップを入れ混ぜ、荒熱をとり、冷凍庫で冷やし固める。
- ③ 固まったら、器に盛り付け、さくらんぼを添えて完成。

★レシピのポイント

普段なかなか使わない調理法で酒粕を使用しました。

今回の分量は酒粕が苦手な方でも食べやすい分量になっています。

牛乳を豆乳に変えたり、さくらんぼを他のフルーツに変えたり、何か混ぜ込んだりすることで味の変化を楽しむことができます。

凍らせている様子

