



パイナップルと豆乳のジェラート

パイナップルは、夏バテや紫外線対策にピッタリの「夏のフルーツ」。酵素のチカラを生かすために、缶詰よりも生のモノをいただきます！

【材料】

パイナップル(生)	200g
豆乳	100ml
生クリーム	200ml
砂糖	150g
ココナッツ	適量
ミント	適量

【作り方】

1. パイナップルは細かくカットする。豆乳、生クリーム、砂糖とともにミキサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する。
2. バットに入れてラップをし、冷凍庫で1時間程冷やし固める。
3. 一度取り出して全体を混ぜ、ふたたびラップをして冷凍庫に入れる。これを2～3回繰り返す。
4. 器に盛り付け、ココナッツとミントを添えて仕上げる。