



秋のもぎたて



スムージーフェスタ

10/2(月) 4・5歳 Cooking ぶどうとヨーグルトのスムージー





 〈材料・1人分〉
 プレーンヨーグルト(加糖) 80g
 ぶどう 100g
 氷 3個



〈作り方〉

- ①ぶどうは半分に切り、種があれば取ってからポリ袋に重ならない様に入れ、冷凍する。
 - ②マジックブレット(ミキサー)にヨーグルトと冷凍ぶどう、氷を入れて皮が細くなるまでプッシュする。
- *ぶどうは半分に切って種を取り、ポリ袋に入れて重ならない様に冷凍し、凍ったら一つずつバラバラにしておく便利です。

スムージーは、凍らせた果物を使ったシャーベット状の飲み物を指し、クラッシュドアイス(砕いた氷)を使用したフローズドリンクに似ています。アメリカ西海岸発祥のドリンクで、名称は「スムーズな食感になる」という意味です。細かく切った果物等を凍らせ、牛乳やヨーグルト、アイスクリーム、氷と一緒にミキサーでかき混ぜ調理をします。ジュースとスムージーの違いは、ジュースがジューサーで果汁を絞った物であるのに対し、スムージーは果物を丸ごとミキサーにかけて作るのが特徴で、ジュースでは取り除かれる食物繊維を摂る事が出来ます。

残暑の厳しい9月になりましたね。暑い日が続くので、食事後のお楽しみでたっぷり、ぶどうとヨーグルトのスムージーを飲みます。どんな味かな〜と作っている間もみんなニコニコ。秋のババロア祭りで、「ババロア大盛り下さい!」には笑ってしまいました。厳しい残暑も終わり、食欲の秋、心地良い季節を感じながら、おいしい物を食べてばら公園や緑町公園で散歩を楽しみ、体力作りに繋げていきたいと思えます。

行くぜ 

HANAZONO!