

簡単！スイカのシャーベット

スイカって大きいのを買ったらわりと余りませんか...?? そんな時に簡単に子どもと作れちゃう！
しかもこの時期、汗をかいた後とか最高！なシャーベットです。

材料

スイカ(果肉部分) 300 g

濃縮乳酸菌飲料 150 ml

作り方

- ①スイカの種と皮を取り除き、果肉部分のみにする。
- ②ある程度小さくした果肉を密閉可能なチャック付きの袋に入れ、手や伸ばし棒等を使い果肉をさらに細かくする。
- ③②の袋に濃縮乳酸菌飲料を加え、手で揉む。



- ④袋の空気を抜いたら、チャックをしっかり閉めて冷凍庫で冷やし固める。



追記

濃縮乳酸菌飲料は「からだに●ース♪」なアレを使っています。。。

冷蔵庫である程度固まったら、一度手でほぐしておく、シャーベット状になりやすいかと思います。