



〈カルピスもみもみシャーベット〉

(材料 2人分)

- ・カルピス 100ml
- ・牛乳 200ml
- ・お好みフルーツ 40g

- ① カルピスと牛乳、一口大に切ったフルーツをフリーザーバッグに入れる
- ② ①を3~4時間冷凍庫で凍らせる。
- ③ 凍ったらフリーザーバッグをもみもみして、程よくシャリシャリになったら器に盛り完成。

材料を混ぜてシャーベットが作れるよ!

by カルピス

〈ナス甘辛焼き〉

(材料)

- ・ナス 3本
- ・ゴマ油 大1
- ・だし醤油 大1
- ・お酒 大1
- ・おみりん 大1
- ・☆砂糖 大1
- ・☆白ゴマ(おろし) 大2
- ・☆にんにく(おろし) 少々
- ・☆しょうゆ(おろし) 少々

- ① ナスを一口大に切る。ゴマ油をひいて、ナス炒める。
- ② やわらかくなったら☆を加え、とろみがつく位煮つけて完成



by cook pad.