



マンゴーと キウイのセミフレッド

POINT

型から取り出すときは、蒸しタオルで5秒程度型を包むと取り出しやすくなります。

ビスケットとドライマンゴーが水分を吸ってくれるので、ヨーグルトの水切りは不要です。

調理時間
25分

1切れ分(レンピ1/6量で)
*カロリー: 240kcal *食塩相当量: 0.1g
※冷やしかためる時間を除く

材料(パウンド型1台分21.5×9×6cm)

生クリーム……………200ml	キウイフルーツ (1cm角に切る)……………2個
砂糖……………大さじ2	CO・OP やわらかドライマンゴー (1cm角に切る)……………1袋(60g)
CO・OP プレーンヨーグルト ピフィズス(よく混ぜておく) ……………200g	プレーンビスケット (袋に入れて軽く砕く)……………20g
	オレンジ、ブルーベリー、 ミント(お好みで)……………各適宜



1. ボウルに①を入れて、やわらかいツノが立つまで泡立てる。
2. 1にヨーグルトを加えてよく混ぜ、⑤を加えてさっくり混ぜ合わせる。
3. 2をパウンド型に流し入れ、冷凍庫で3時間以上冷やしかためる。
4. 型から取り出し、お好みでオレンジ、ブルーベリー、ミントを飾る。

PICK UP

レシピで使用した商品を、
P. 2~3で詳しく
ご紹介しています



CO-OP
ジャスミン茶

ジャスミン茶 香る わらびもち風

調理時間
10分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 120kcal *食塩相当量: 0.1g

材料(2人分)

CO・OP ジャスミン茶 ……………1カップ	1. 鍋に①を入れてよくかき混ぜる。
片栗粉……………大さじ4	2. 1を中火にかけて耐熱性のヘラでかき混ぜながら加熱(1分~1分半)し、透き通ってかたまったら火を止める。
砂糖……………大さじ2	3. 氷水の入ったボウルに2の生地を入れて1分ほどしたら、氷水の中でひと口大にちぎって丸める。
きな粉……………大さじ1	4. 3の水気をしっかりと切って器に盛り、合わせた⑤を振りかける。
砂糖……………大さじ1/2	

POINT

工程2で加熱中に底の方から徐々にかたまり始めたらいったん火からおろして手早く混ぜ、また火にかけることを1~2回繰り返すと満遍なく火が通ります。

きな粉を茶こしなどで薄くかけることで、ジャスミン茶の風味をより楽しめます。

