



\親子で作ろう! /

ひといき
レシピ。

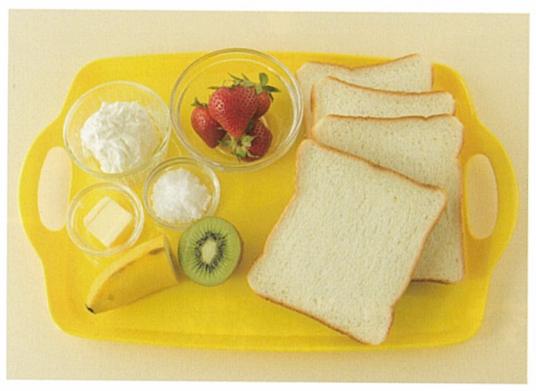
フルーツサンド



食豆知識
キウイフルーツは、100gあたりのビタミンCの量が果物の中で最も多いといわれています。ビタミンCには、免疫力の増強やストレスの軽減などの効用があります。また、食物繊維や肩こりや冷え性に効くビタミンEも含まれています。

材料 (2人分)

| | | | |
|---------|-------------------|----------|------|
| イチゴ | 4個 | 生クリーム | 100g |
| キウイフルーツ | 1/2個 | 砂糖 | 8g |
| バナナ | 1/4本 | バター (常温) | 適量 |
| 食パン | 8枚切り(もしくは6枚切り) 4枚 | | |



作り方

- 1 生クリームに砂糖を入れ、しっかり角がたつまで固めに泡立てます。
- 2 イチゴは縦に半分、キウイフルーツは櫛型に4等分、バナナは縦に二等分した後に半分に切れます。キッチンペーパーで余分な水気を取っておきましょう。
- 3 食パンの片面に薄くバターを塗ります。そのうち2枚にホイップクリームを塗り、フルーツを並べていきます。この時、出来上がりの切り口を考えながら並べていきましょう。
- 4 3のフルーツの上にホイップクリームを乗せて平らにのばします。できたらパンでサンドします。
- 5 4をラップで包み、冷蔵庫で30分ほど寝かせます。食べる直前にパンの耳を落とし、適当な大きさに切り分けます。