



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ります。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。