

夏に嬉しい、 簡単でおいしいデザート

5年前に知って、えー!と
思って作ってみたのですが、
これがとってもサッパリ
のしかもおいしい我が家の
夏の定番のおやつです。ほ
つた体にいいですよ。



土岐市 H・Kさん
涼しい! スイカのスムージー (一人あたり 90 kcal)

材料 4人分
スイカ(種と皮を取り除く) …… 400g
ヨーグルト(無糖) …… 200g
オレンジジュース …… 100cc
砂糖(はちみつでもよい) …… 大さじ2

作り方
①スイカはジッパーのついた密閉用の袋
にいれ、冷凍しておく。
②①と残りの材料をすべてミキサーにか
け、コップにそそぐ。

スムージーは、ミキサーの大きさに合わせて、2人分ずつ作るとよいです

電子レンジを使ってもできます。様子を見
ながらマシュマロがとけるまで加熱します。
チョコレートを砕いて加熱すればチョコムース
に、バナナやホイップクリームをトッピング
してオシャレなデザートになります。

大垣市 A・Kさん
パバロア風デザート (一人あたり 180 kcal)

材料 4人分
マシュマロ …… 120g
缶詰フルーツ …… 適宜
牛乳 …… 300ml

作り方
①マシュマロ、牛乳を鍋に入れ加熱する。この
とき沸騰しないように気をつける。
②マシュマロがとけたら、器にフルーツを入れ、
①を流し込む。
③粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしていただく。

写真はバナナとコーンフレーク、ポッキーを添えて、パフェ風にしました



多治見市 トムママさん
デラウマアイス (一人あたり 389 kcal)

材料 4人分
カステラ(またはスポンジケーキ) …… 2切(100g)
牛乳 …… 200ml
生クリーム …… 200ml
卵黄 …… 2個分
砂糖 …… 適量

作り方
①材料をすべてミキサーに入れしば
らくかくはんする。
②大きな容器にうつし冷凍庫で凍ら
せる。(凍る途中で何回かかき混
ぜると口当たりがよくなります。)
③食べる分だけ器に盛る。



砂糖は適量加えて甘さを
調節してください。

白川町 匿名
ココアスムージー (一人あたり 252 kcal)

材料 4人分
バニラアイス …… 400g
牛乳 …… 200ml
ココア …… 30~50g
冷凍ブルーベリー …… 50g
氷 …… 氷3~4ヶ

作り方
①すべての材料にキューブの氷3~4ヶ
を加え、ミキサーで混ぜ合わせる。
②好みでホイップクリームやチョコスプ
レー、チョコシロップでデコレーショ
ンする。

スムージーは、ミキサーの大きさに合わせて、2人分ずつ作るとよいです
ブルーベリーをバナナにしてもおいしいです!



羽島市 M・Tさん
しゅわしゅわドリンク (一人あたり 108 kcal)

材料 4人分
グレープジュース …… 500ml
粉ゼラチン …… 10g(水50gでふやかす)
サイダー …… 400ml

作り方
①粉ゼラチンは水でふやかしたあと、電
子レンジで1分ほど加熱してとくす。
②グレープジュースと①を混ぜ、グラス
に流し入れて冷蔵庫で1時間ほど固め
る。
③②が固まったらスプーンなどでゼリー
をザックリくずし、サイダーを注ぐ。

ゼリーをゆるめに作るのがポイントです。
ジュースはなんでもOK。甘いのが苦手
ならサイダーを「ただの炭酸水」にして
もよいです。



大人のデザートです。
元気回復!
ちょっとおしゃれに盛り付けて、
前菜としてもOK!

可児市 デコママさん
大人のデザート (一人あたり 48 kcal)

材料 1人分
トマト(中) …… 4個
はちみつ …… 大さじ1・1/2
日本酒 …… 大さじ1

作り方
①トマトは湯むきし、皮を取り除いたら適
当な大きさにざく切りし、器にいれる。
②①にはちみつ、日本酒を入れて混ぜる。
③冷蔵庫でよく冷やす。

