

# レモンシャーベット

甘ずっぱいレモンの冷果は、さっぱりとしていて、食後のデザートとして最適です。また、柑橘系の果物は香りがさわやかで、リラックス効果も抜群です。レモンをゆずやグレープフルーツに変えると違った風味を味わうことができます。



## 材料(2人分)

- レモンのしぼり汁 …… 35ml
- 水 …………… 150ml
- 砂糖 …………… 大さじ3杯



## 作り方

- ① レモンを半分に切り、レモンしぼり器で果汁をしぼる。
- ② ボウルに①、水、砂糖を入れ、よく混ぜる。
- ③ 製氷皿に入れ、約3時間冷凍庫で凍らせる。
- ④ 凍らせたものをミキサーでシャーベット状にする。



## 1人分の栄養価

- エネルギー …… 56kcal
- たんぱく質 …… 0.2g
- 脂質 …………… 0.1g
- 炭水化物 …… 25.6g
- 食塩 …………… 0.0g



## 豆知識

酸味の強いレモンでも、甘味が加わると、酸味が弱まります。すっぱいのが苦手な場合は、お好みで砂糖の量を調節してください。