



夏こそ食べたい！キウイシャーベット

【1個あたりの栄養量】

(ゴールド)エネルギー 69kcal ビタミンC 70mg 食物繊維 0.7g
(グリーン)エネルギー 80kcal ビタミンC 36mg 食物繊維 1.3g

* 日本食品標準成分表(八訂)に基づいて計算をしています



～おてがるシリーズ～

【材料(4個分)】

<ゴールドキウイシャーベット>

- * キウイフルーツ(ゴールド) 1個
- * 麴甘酒 100ml

<グリーンキウイシャーベット>

- * キウイフルーツ(グリーン) 1個
- * 麴甘酒 100ml
- * はちみつ 大さじ1/2



こちらの商品を使用しています！
お好みの甘酒でもお作りいただけます♪

【作り方】

- ①キウイフルーツはどちらも皮をむき1cm角に切ります。
- ②各種類ごとにジッパー付きの袋に入れます。
- ③それぞれに甘酒を入れ、グリーンキウイの袋には、はちみつを加えます。
- ④手で軽くもみ、冷凍庫で約4時間凍らせたら完成です。

※グリーンキウイは酸味が強いため、はちみつで甘みを加えています。

ゴールドキウイシャーベットには、お好みでどうぞ。

※はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。

 **cookpad** 

栄養相談(無料)
も受付けています♪
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも
チェックできます！
みなさんのつくれば
お待ちしております！

甘酒は「飲む点滴」とも呼ばれるほど栄養豊富で、夏バテ予防が期待できます。

また、ゴールドキウイ1個には1日分のビタミンCが、グリーンキウイには不足しがちな食物繊維が含まれていますので、夏のデザートにおすすめです！

栄養士 MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成:(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士