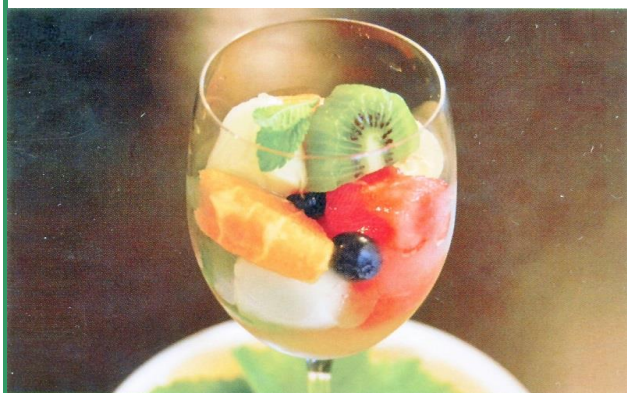


新鮮食材で楽しくクッキング



料理研究家 波多野充子

マCHEDニア



マCHEDニアは、フルーツポンチのようにいろいろな果物が入った、イタリアのデザートです。お好みの果物を4~5種類以上用意し、数時間漬け込むだけで完成。今回は白ワインを使いますが、子ども向けにはオレンジジュースなどでお楽しみください。



材 料 (4人分)

1食あたり 約110Kcal

オレンジ……………1個
スイカ……………200g
メロン……………200g
キウイ……………1個
バナナ……………1本
ブルーベリー……20粒

漬け込み水
レモン汁……………1/2個分
白ワイン……………大さじ3
蜂蜜……………大さじ2
ミント……………少々

作り方

- (1) ボウルにレモン汁、白ワイン、蜂蜜を入れて漬け込み水を作る。
- (2) フルーツはおよそ同じ分量を用意し、食べやすい大きさに切り(1)へ入れる。
- (3) バナナは、変色を防ぐためにレモン汁(材料外)を掛けてから漬け込む。
- (4) フルーツを崩さないように、優しく混ぜ合わせる。
- (5) 冷蔵庫で最低1時間以上冷やし器に盛り付けミントを添えていただく。