

さくらんぼのカルピスシャーベット

材料 ・さくらんぼ 12個 ・カルピス(原液) 1/2カップ

1. さくらんぼはよく洗い水気をきり、じくを取る。



2. フリーザーバッグにさくらんぼを入れ、カルピスを注ぐ。



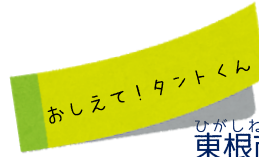
3. 冷凍庫に入れて凍らせる。



4. 冷凍庫から取り出し、好みの固さに溶かしていただく。



※冷凍保存で約1か月もちます。



東根市のさくらんぼQ&A



Q. 東根市のさくらんぼといえば?

A. さくらんぼの王様「佐藤錦」です。甘さと酸味のバランスが最高!

Q. さくらんぼの旬は?

A. 6月下旬~7月上旬です。この頃にはさくらんぼ狩りを楽しむことができます。

Q. さくらんぼの保存、おいしい食べ方は?

A. 涼しい場所で保存して、食べる前の1~2時間だけ冷やすとおいしいよ

チャーハンとわかめスープ、さくらんぼのデザート、簡単で季節のおいしさも感じられるバランスの取れた食事のできあがり!



ママ ママ ひがしねMAMMAジュニア

炊飯器でチャーハンを作ろう!



=もくじ=

炊飯器でチャーハン

わかめスープ

さくらんぼのカルピスシャーベット

東根市のさくらんぼQ&A



できあがり。

3. 塩を加え、味を調えたら火を止め器に盛り、いりごまを入れたら



3分煮る。さらに、乾燥わかめを加え2分煮る。

2. 鍋に水とスリからスーの素を入れ火にかき、沸騰したら1を加え



1. にんじんは千切りにする。しめじは根元を切り、房に分ける。

・いりごま 適量

・スリからスーの素 大さじ1½ ・塩 少々 ・水 600cc

・乾燥わかめ 小さじ2 ・にんじん 1/4本 ・しめじ 1/2パック

材料 4人分

わかめスー



4. 卵が半熟状態になったらよく混ぜ合わせ、器に盛りつけて完成!

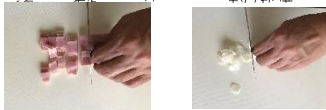
保溫機能を使い15分蒸らす。

3. 炊きあがったら香き卵を回し入れて7分をし、



長ねぎとペーコンを加えて炊飯する。

2. 米を入れた炊飯釜にAを入れ、水を2合の目盛りまで注ぐ。



1. 長ねぎは1口切り、ペーコンは1cm幅に切る。

下準備 米は洗って30分以上水につけておく。

A

・ごま油 小さじ2 ・スリからスーの素 小さじ2

・料理酒 大さじ1 ・オキタターナー 大さじ1

・長ねぎ 10cm ・香き卵 2個分 ・水 適量

材料 4人分 ・米 2合 ・ペーコン 80g

炊飯器でチャーハン

