

## 旬の果物！キウイムース

今では一年中あるキウイですが、国産のキウイフルーツの旬は秋です。  
キウイは、ビタミンC、ビタミンEを豊富に含み、高い抗酸化作用があります。  
また、水溶性食物繊維も多く含まれ、腸内環境を整える働きがあります。

### 【材料】（2人分）

食 品	分 量
キウイ	1 個（100 g）
粉ゼラチン	4 g
水	30 g
アーモンドミルク	100 g
グラニュー糖	20 g
レモン汁	12 g（大さじ1杯弱）
生クリーム（植物性脂肪）	50 g

### 【栄養価】（1人分）

エネルギー	271Kcal
たんぱく質	3.2 g
脂質	20.5 g
食物繊維	2.8 g
ビタミンC	39mg
ビタミンE	5.6mg
塩分	0.2 g



### 【作り方】

1. キウイは皮をむき、縦十字に切って5mm幅にうすく切る。
2. 粉ゼラチンは、分量の水に振り入れふやかしておく。
3. 鍋にアーモンドミルクとグラニュー糖を入れ沸騰しない程度にあたため、煮溶けたら火をとめ、水でふやかしておいたゼラチンを加えて溶かす。
4. 3の粗熱がとれたら、レモン汁を加えて混ぜ合わせる。
5. ボールに生クリームを入れ、ハンドミキサー等でもったりするまで泡立てる。
6. 4と5を混ぜ合わせる。
7. 器に1と6を入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

☆お好みでフルーツソースやヨーグルトソースなどをかけてもいいですね。

