

キウイ



キウイは、手で軽く握った時に少し柔らかければ甘く食べ頃です。逆に少し硬い場合は酸味が強く甘味より酸っぱさが目立つ為、常温で熟すのを待ちましょう。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



キウイとパインとりんご黒酢のフローズンビネガーバー

調理時間

10分以内

1人分

48kcal

キウイとパインとりんご黒酢のフローズンビネガーバー

調理時間

10分以内

1人分

48kcal

【材料/2人分】

キウイフルーツ……………1/3個
カットパイン……………2個
ミツカン りんご黒酢……………大さじ1
牛乳または水……………大さじ5

【作り方】

- ①キウイは皮をむいて5mm幅に切る。カットパインを一口大に切る。
- ②「ミツカン りんご黒酢」と牛乳または水をよく混ぜ合わせる。
- ③アイスクャンディー型に①を入れて②を注ぎ、アイスクャンディー用の棒をさして半日程度冷凍庫で冷やし固める。