



283Kcal. 塩分0.6g (1人分) 調理時間30分

<材料> 4人分

枝豆 300g (実のみ150g)
砂糖 30g
塩 少々
バニラアイス 3個
なま麩 (5mm角に切る) 1/4本

<作り方>

1. 枝豆を茹で、豆を取り出し、すり鉢などですりつぶし、砂糖、塩を加え混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
2. 少し柔らかくなったバニラアイスをボウルに入れ、手早く空気を入れるように混ぜ 1. と混ぜ、再び冷蔵庫に入れ冷やす。
3. 器に2.を盛りなま麩をトッピングする。