

アンデスメロンと王様トマト のデザートスムージー

メロンのレシピ



材料 (2杯分)

アンデスメロン…………… 100g
 王様トマト…………… 50g 前後 (中玉 1/2 個)
 A (バニラアイス…………… 100g
 ヨーグルト…………… 大さじ 1~2
 飾り用メロン…………… 適宜

作り方

- ① アンデスメロンは適当な大きさにカットし、冷凍します。王様トマトはヘタを取って、冷凍します。
- ② 凍らせた王様トマトを水にくぐらせ、皮をむき、ひと口大に切ります。
- ③ (1)、(2)、Aを滑らかになるまでミキサーにかけます。
- ④ グラスに注いで、粗みじんに切ったアンデスメロンをのせて出来上がりです。

ワンポイント

材料を凍らせれば、氷を入れなくても冷たいスムージーが完成！食感も楽しめます。