

# アイスクャンディー 2020.7



## 【材料】

- ・果物 スイカ、オレンジ、パイナップル 全部で 300g
- ・ココナッツオイル 50g
- ・メープルシロップ 30g

## 【作り方】

1. 果物 200g ブレンダーにかける。
2. メープルシロップ、ココナッツオイルを入れ混ぜる
3. 容器に残りの果物を小さく切って入れる
4. 2の器に1を流し込む
5. 24時間凍らせる
6. 型の先を水に浸けて、中身を取り出す

