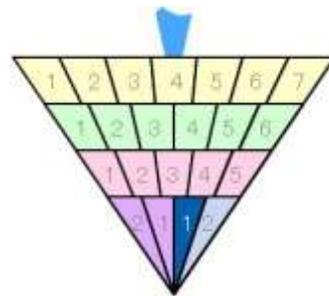


東広島市



食事バランスガイドでは



西条柿のシャーベット

【材料（4人分）】

熟した柿…3個 レモン果汁…大さじ2 水…大さじ2

【作り方】

- ① やわらかく熟した柿の皮をむき、ざく切りにしておく。
- ② 鍋に水と柿を入れて火にかけ、沸騰する直前に火を止めてレモン果汁を加える。
- ③ バットに入れてあら熱を取り、冷凍庫に入れて冷やし、スプーンで取りながら盛り付ける。

《料理のポイント》

冷やしている途中で何回かかき混ぜることにより、口当たりがよくなります。

《いわれ》

広島県は、古くから柿の産地として有名で、中でも西条柿は優れた品種として全国的に知られています。

西条柿の原木が、東広島市西条町の長福寺にあったことから、西条柿発祥の地として伝えられています。

この特産の西条柿を、シャーベットに加工したおすすめ料理です。

栄養成分（1人分）

エネルギー77kcal, たんぱく質 0.5g, 脂質 0.3g, 炭水化物 20.5g, 塩分 0g