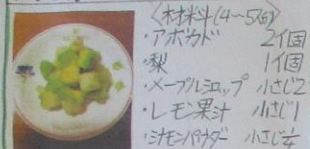


なしの りょうり

アボカド梨のはのりいサタ



＜材料＞(4～5人分)
アボカド 2個
梨 1個
メープルシロップ 小さじ2
レモン果汁 小さじ1
シモンバター 小さじ1

＜作り方＞

1. アボカドと梨はあらかじめ冷蔵庫で冷やしておく。
2. アボカドは中身の皮をむき、木杓で中身を取り出し、梨は皮をむき、木杓で中身を取り出し、梨の中身にアボカドの中身を混ぜ合わせる。
3. ボウルにメープルシロップ、レモン果汁、シモンバターを入れてよく混ぜ合わせる。

梨のハニートースト



＜材料＞(1人分)
梨 1/8個
ゼリー・ジャム・グルト (お好みで)
6枚切りのパン 1枚
バター 少々
はちみつ 適量
ゼリー・ジャム 適量

＜作り方＞

- ① 梨は皮をむいて、お好みの大きさに切る。
- ② 梨にバターを塗って、グリルで焼く。グリルがない場合は、オーブンで焼く。
- ③ 焼けた梨に、はちみつやゼリー・ジャムをかける。
- ④ 朝食にオススメです。

おいしい梨のコンポート



＜材料＞(2人分)
梨 (1個)
水 (100cc)
砂糖 (大さじ2)
レモン汁 (小さじ1)

＜作り方＞

1. 梨は皮をむいて、16等分に切る。
2. お鍋に水と砂糖とレモン汁と梨を入れて煮る。
3. 水分がなくなるまで、フタをこぼし、煮続ける。

冷凍バナナで梨スムージ



＜材料＞(1人分)
バナナ 1本
梨 1/2個
ヨーグルト 100cc

＜作り方＞

1. バナナは、皮を剥いて一晩冷凍しておく。
2. 冷凍バナナと、皮を剥いた梨は、2～3センチ厚にカット。
3. オートミールをフードプロセッサに入れて、かくはんする。
4. カットしたバナナと梨を、オートミールの中に入れて、かくはんする。
5. そのまゝのでもおいしい。グラナラをかけたも美味しい。

＜感想＞

私たちは神川の梨が大好きです。
だから、もっともっと神川の梨を全国に
知ってほしいです。
梨は、ふつうに食べてもおいしいですけど料理
にしてもおいしいことが分かりました。
神川の梨は、甘い物もあれば、酸味がある物もあります。
それぞれの梨の味に合わせて、色々な料理を、
楽しんでみてください。
神川の梨がもっと有名になたらうれしいです。

