



ひんやり
嬉しい!

暑さ対策レシピ



※写真はイメージです

ココナッツの発酵食品であるナタデココとココナッツミルクを合わせたデザート

すいかとメロンの ココナッツミルク

すいかやメロンはカリウムを多く含む果物で、熱中症予防や体温調節をする働きがあります。また、夏が旬で水分の多い野菜や果物は身体を冷やす効果があるといわれています。

※日本食品標準成分表 2021年版(11訂)の栄養成分値を参考

材料(2~3人分)

すいか	80g	牛乳	250ml
メロン	80g	はちみつ	大さじ1
ナタデココ	100g	ミント	適量
ココナッツミルク	250ml		

- 1 すいかとメロンは、ナタデココと同じくらいの大きさの角切りにします。
- 2 ミキサーにココナッツミルクと牛乳、はちみつを入れて攪拌します。
- 3 器に1とナタデココを入れて2を流し入れます。最後にミントを添えます。

ココがPOINT!

果物とナタデココの大きさを揃えることで食べやすくなります。