

# Mangue

◇マンゴーラッシー・スムージー

ラ・フルティエール

マンゴーピューレ…100g

飲むヨーグルト…100g

水…30g

冷凍マンゴーカット…5個から10個(お好みで)

①凍ったままのマンゴーピューレを1センチ角に切って、飲むヨーグルトと水と一緒にミキサーにかける。

②最後にマンゴーカットをお好みで加えて再度ミキサーをまわす。

③グラスに注ぐ際、分量外の飲むヨーグルトをグラス底に少しだけ入れてからスムージーを入れると白が際立つ。ホイップクリームを絞り、ソースをかける。

## 【ソース】

アプリコットピューレ…100g

パッションフルーツピューレ…50g

グラニュー糖…100g

水…200g

ソースの材料を鍋にいれて、煮詰める。

