

1人前：約117kcal

※サニールージュ1房 300g
ハニーピーナス1/2房 140g
で計算しています。

アイスティーサングリア

[材料(4人分)]

サニールージュ…………… 1房
ハニーピーナス…………… 1/2房
グラニュー糖…………… 大4

アイスティー…………… 200cc
お好みで炭酸水

[作り方]

- ①サニールージュは房からはずし半分に切って、グラニュー糖をまぶしておきます。
- ②ハニーピーナスは縦半分に切ります。
- ③水分が出た①を鍋に入れて火にかけ、水気がなくなるまで中火で混ぜながら煮詰めます。
- ④グラスに③を入れて、その上に②をいれアイスティーを半分ほど注ぎ、お好みで炭酸水を注ぎます。

