

～心ときめくフルーツサンド～より

フルーツサンド

レシピ監修 エコール 辻東京 平林 由衣 先生



見た目も華やか、大ブームのフルーツサンド！
フワフワのパンに挟まれているのは、色とりどりの果物と優しい甘さのクリーム。
具材の挟み方次第で、様々なデザインも作れます。「断面萌え」をお楽しみあれ！

材料 ～いちごのフルーツサンド、ぶどうのフルーツサンド 各2個分～

食パン(10枚切り)	4枚
いちご	3粒
ぶどう(紫)	7粒
ぶどう(緑)	5粒
キウイ	2個

<サワークリームホイップ(フルーツサンド4個分)>

生クリーム38%	180g	
サワークリーム	90g	クリームチーズでも可
粉砂糖	21g	

作り方

フルーツの準備をする

Step1 ステップ1

<いちご>

花用1粒:果肉の先端部分に2箇所切り込みを入れる。



Step 2 ステップ2

<いちご>
具材用2粒:縦半分にカットする。

Step 3 ステップ3

<ぶどう>
葉っぱ用(緑)1粒:縦半分にカットする。

Step 4 ステップ4

<キウイ>
葉っぱと茎用1個:皮をむき、縦5枚にスライスする。
外側の2枚は端の1/3を切り落とし、葉っぱとして使う。
残り3枚のうち2枚はそのまま茎として使う。



Step 5 ステップ5

<キウイ>
具材用1個:皮をむき、8等分のくし切りにし、さらに横半分に切る。
(水分が多ければ、ペーパータオルでふき取る。)

サワークリームホイップを作る

Step 6 ステップ6

柔らかくしたサワークリームに粉砂糖を加え、混ぜる。



Step 7 ステップ7

生クリームを少しずつ加えながら混ぜる。
すべて加えたら氷に当て、泡立て器で持ち上げて角が立
つくくらいまで泡立てる。



組み上げ (いちごのフルーツサンド)

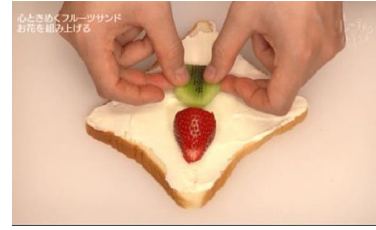
Step 8 ステップ8

食パンにサワークリームホイップ45gを塗る。



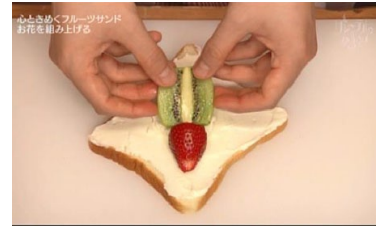
Step9 ステップ9

花用のいちごと葉っぱ用のキウイを、斜めの中心線に合わせて並べる。
いちごは切り込みの山型が横から見える向きにする。
キウイはカットした側を手前にし、皮面を下にする。



Step10 ステップ10

葉っぱ用のキウイの上にサワークリームホイップを塗り、茎用のキウイをのせる。



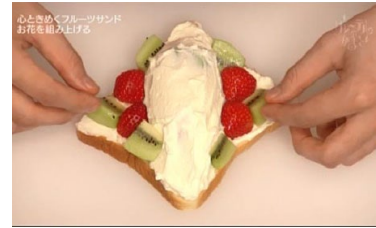
Step11 ステップ11

さらにサワークリームホイップを塗り、葉っぱ用のキウイをのせる。
(カットした側を手前にし、皮面を上にする。)



Step12 ステップ12

中心のフルーツを隠すようにサワークリームホイップを塗り、周りに具材用のいちごとキウイをお好みでのせる。



Step13 ステップ13

もう1枚の食パンにサワークリームホイップ45gを塗り、上からかぶせる。



Step14 ステップ14

ラップをし、冷蔵庫で1時間冷やす。



Step15 ステップ15

ラップを外し、温めた包丁で斜めに切りわかる。



組み上げ (ぶどうのフルーツサンド)

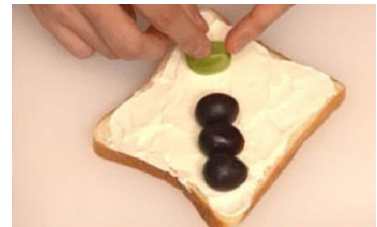
Step16
ステップ16

食パンにサワークリームホイップ45gを塗る。



Step17
ステップ17

花用のぶどう(紫)3粒と葉っぱ用のぶどう(緑)1個を、斜めの中心線に合わせて並べる。(葉っぱ用のぶどうは皮面を下にする。)



Step18
ステップ18

ぶどう全体にサワークリームホイップを塗り、花用のぶどう(紫)2粒と茎用のキウイをのせる。



Step19
ステップ19

キウイの上にサワークリームホイップを塗り、葉っぱ用のぶどう(緑)を皮面を上にしてのせる。



Step20
ステップ20

中心のフルーツを隠すようにサワークリームホイップを塗り、周りに残りのぶどうとキウイをお好みでのせる。



Step21
ステップ21

もう1枚の食パンにサワークリームホイップ45gを塗り、上からかぶせる。



Step22
ステップ22

ラップをし、冷蔵庫で1時間冷やす。



Step 23
ステップ23

ラップを外し、温めた包丁で斜めに切りわけると、



食べごろと保存方法

当日中にお召し上がりください。