

# 地産地消 おいしい宮崎



## 【へべすシロップのスカッシュ & ヨーグルト】



佐藤マルエ(さとう・まるえ)さん

### 材料

#### 【へべすシロップ】～500ml 容器使用

へべす	6コ(300g)
氷砂糖	200g

#### 【へべすシロップのスカッシュ】～1人分

へべすシロップ	大さじ2
炭酸水	150ml
へべす(輪切り)	2枚
氷	適量

#### 【へべすシロップのヨーグルト】～1人分

へべすシロップ	大さじ1
ヨーグルト	120g
キウイ	5g
ブルーベリー	2コ
へべす(輪切り)	1枚

### 手順

#### 【へべすシロップ】

- (1) へべすのヘタを取り、輪切りにする。
- (2) 煮沸消毒した容器に、へべす、氷砂糖の順で交互に入れる。  
3～4日冷蔵庫に置いておく。氷砂糖が溶けたら完成。

#### 【へべすのスカッシュ】

炭酸水にへべすシロップを入れて混ぜ合わせ、輪切りのへべすを添えて完成。

#### 【へべすのヨーグルト】

ヨーグルトにキウイ、ブルーベリー、輪切りのへべすをのせる。  
仕上げにへべすシロップをかけたら完成。