

ポリッジのフレッシュフルーツ添え
ポリッジ 温かいイチゴのウイスキーフランベソース添え

ポリッジのフレッシュフルーツ添え

材料 (5人分)

オートミール	150g
水	500cc
牛乳	400cc
砂糖	15g
ヘザーハニー	15g
フルーツ：イチゴ、ブルーベリー、ラズベリーなどのベリー類、レーズン、バナナ、かんきつ類など好みに添えて提供	

作り方：

- ① 水を沸騰させオートミールを加え、静かに3分間煮て、牛乳、砂糖を加える。更に3分間煮て、仕上げにヘザーハニーを加える。
- ② 器に盛り付けた後、好みのフルーツを添える。

提案メニュー：

ポリッジ 温かいイチゴのウイスキーフランベソース添え

イチゴのウイスキーフランベソース材料 (3人分)

イチゴ	3粒 (約50g)
砂糖	10g
バター	10g
リンゴジュース	20-30cc
スコッチウイスキー	約15cc (好みで)

- ① 鍋にバターと砂糖を入れて熱し、煮溶かしたところに1/6カットにした苺を加えソテーする。次にリンゴジュースを加えて、一煮立ちさせ、ウイスキーを注いでフランベし、適当な濃度まで煮詰めソースとする。
- ② このソースを上記のポリッジの上に添え供する。

*イチゴの他にブルーベリー、ラズベリー、バナナ、パイナップル、リンゴなどもよい。