

パイナップル缶 約440g  
ココナッツミルク缶 1缶(400ml)  
メープルシロップ 0.5カップ

1. パイナップルは細かく刻む
2. 大きめの揚期にパイナップルの缶汁、ココナッツミルク、1、メープルシロップを入れて混ぜ合わせ、冷凍庫へ入れる。
3. 1時間経ち固まったら冷凍庫から出し、スプーンなどでかき混ぜて再び冷蔵庫へ。これを2～3回繰り返す