ひんやりフルーツヨーグルト

〈材料 大人4人分〉

プレーンヨーグルト 400 g

生クリーム 160 g

砂糖 40g 大さじ4弱

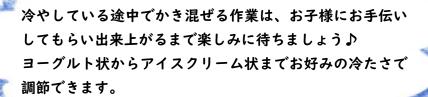
パイナップル缶 40 g

みかん缶 80 g

もも缶 80 g









★Ⅰ人当たり栄養価★

エネルギー 287Kcal・たんぱく質 5.6g・脂質 19.9g・食塩相当量 0.3g



〈作り方〉

- ①バットなどの容器を冷凍庫で冷やしておく。
- ②フルーツは食べやすい大きさに切る。
- ③ボウルに生クリーム、砂糖を入れてしっかり泡立てる。
- ④ヨーグルトに②と③を入れて良く混ぜ合わせる。
- ⑤①に④を入れて冷凍庫で冷やす。
 - ◆時々かき混ぜると、サクッとした食感になります。
 - ◆フルーツはお好みでどうぞ♪