

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	40 g	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	



冷やしている途中でかき混ぜる作業は、お子様にお手伝いしてもらい出来上がるまで楽しみに待ちましょう♪
ヨーグルト状からアイスクリーム状まで好みの冷たさで調節できます。

★1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♪