

つくろう!

たのしい♪・おいしい♪

てづくりおやつ その6



こんかい
今回は、「ひんやり」おやつです♪

フローズンヨーグルト



さっぱりおいしい
ヘルシーおやつ♪

ざいりょう
【材料】 ※つくりやすい量

- プレーンヨーグルト・・・1パック(400g)
- 生クリーム・・・1カップ(200ml)
- 砂糖・・・50g
- お好みの果物・・・100～150g ぐらい



バナナやいちご、キウイ、
缶詰のパンヤみかんなど…
冷凍のフルーツでもOK!

①ボウルにザルを重ね、キッチンペーパーをしく。
ヨーグルトを入れ、30分ほど冷蔵庫において水切りする。



よぶん ずいぶん
余分な水分を
とることで、
なめらかにな
ります。

②大きめのボウルに生クリームと砂糖を入れる。
すくと、少し角が立つぐらいまで泡立てる。

なげく づの
軽く角が
立つぐらい



ハンドミキサーを
つかうと楽チン♪

③②に、①の水切りしたヨーグルトを入れて
よく混ぜる。フルーツも加えて混ぜる。



こんかい
今回は、
冷凍ブルーベリーを
150g 入れました!

⑤ステンレスなどの金属のバットに流して
ラップをし、冷凍庫へ入れる。

⑥1時間ほどしたら一度取り出して、全体をフォークで
かき混ぜる。再び冷凍庫に入れ、冷し固める。



くまき
空気をふくませることで、
仕上がりがふわわり
なめらかになります。



ヨーグルトの乳酸菌には、
腸内環境を整えるはたらきが
あります。カルシウムもたっぷり
おやつにオススメです。



グレープフルーツかん



かわ うつわ
皮を器にした、
み 見た目もたのしい
おやつです♪

ざいりょう
【材料】4人分

- ・グレープフルーツ・・・2個
- ・グレープフルーツジュース・・・150～200ml ぐらい

- ・水・・・1カップ (200ml)
- ・粉寒天・・・小さじ2 (4g)
- ・砂糖・・・大さじ3

今回はルビーで作りましたが、
ホワイトでもOKです♪



①グレープフルーツは皮に塩(分量外)をつけてこすり、よく洗う。横半分に切る。



グレープフルーツスプーンがあると、やりやすいです♪



②ボウルにザルを重ね、スプーンで実を取り出して入れる。実と果汁に分けておく。



種はできるだけ取り除いておきましょう

③果汁の量を計量カップで測り、合わせて300mlになるようにグレープフルーツジュースをたす。

④皮の器をつくる。外の皮と薄皮の間にスプーンをさしこみ、こきざみに動かしながらぐるりと1周させてはがしていく。薄皮の部分をつかんでねじりながら取り除く。



⑤耐熱ボウルに水、粉寒天を入れてよく混ぜ合わせる。

ラップをしないで600Wのレンジで2分温める。

一度取り出し、砂糖を加えてよく混ぜ、またレンジに戻してさらに1分温める。



レンジから
取り出すとき、
「やけど」に注意!



⑥⑤に果汁を加えてよく混ぜる。実も加えて混ぜる。



盛りきらずに液があまったら、別の器やタッパーに流してもOK!

⑦④の皮の器に流し入れる。

あら熱が取れたら、冷蔵庫で冷やして固める。



底がグラグラする時は、小鉢などに入れると安定します。

スプーンですくって食べましょう♪
スマイルカットに切ってもOKです。

