

フルーツたっぷり
ヨーグルトアイス

調理時間
(冷凍時間を除く)
約 10 分

1人あたり
カロリー
202.5
kcal



※写真はイメージです。

フルーツたっぷり ヨーグルトアイス

- 調理時間/約10分(冷凍時間を除く)
- カロリー/202.5kcal(1人あたり)



※写真はイメージです。

【材料2人分】

ヨーグルト	400g	冷凍ブルーベリー	20g
キウイ	1個	はちみつ	大さじ1
フルーツミックス缶	1缶(約100g)		

【作り方】

①.【前日の準備】

ボウルにザルをのせてキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れてラップをする。上から重しをする。
冷蔵庫に入れて約2時間ほど水切りをする。

②.【前日の準備】

水切りヨーグルトとはちみつを合わせ、クッキングシートを敷いた容器に流し込む。(1~2cmほどの厚さで)
食べやすくカットしたキウイ・フルーツミックス缶・冷凍ブルーベリーを飾る。冷凍庫に入れて凍らせる。

③.【当日の朝】

食べやすい大きさに割り、お好みの溶け具合で食べる。

【注意点】

1歳未満のお子さまが召し上がる際は、はちみつを砂糖やジャムで代用してつくるようにしてください。