

おいしく
楽しく
体をつくる
たんぱく質を
とろう

たんぱく質
~5g

フルーツとヨーグルトで
さっぱり
食後のデザートにも

ヨーグルト フルーツジェラート

調理時間

15分

※冷やし固める時間を除く。

<材料>(2人分)

・プレーンヨーグルト(無糖)	75g
・バナナ	35g
・パイナップル	40g
・オレンジ	40g
・はちみつ	大1(21g)
・ミント	適量

ミント以外をミキサーにかける。
バットに広げ、気泡を取り、冷凍庫で4、5時間凍らせる。

<作り方>

- ① バナナとパイナップルを一口サイズにカットし、予め冷凍しておく。
- ② オレンジは皮をむいてくし切りにする。
- ③ ボールに①、ヨーグルト、はちみつを入れて、ブレンダーで混ぜる。
- ④ なめらかになったら、バットに広げ、②を乗せて、冷凍庫に入れる。
※生のオレンジはブレンダーで混ぜるとつぶれてしまうため、凍らせるとき乗せる。
- ⑤ 30分に一回程度、ゴムベラを使ってよく練り混ぜる。これを3回程度繰り返す。
- ⑥ 盛り付ける前にもう一度練り混ぜて、グラスなどに盛り付け、ミントと生のオレンジを盛り付ける。溶けてきたころが混ぜやすく食べ頃です。

【栄養価計算 1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
103kcal	1.9g	1.2g	19.1g	0.1g

たんぱく質
摂取のコツ

つつい食べてしまうアイスもたまにはヨーグルトで手作りすれば、とてもヘルシーでたんぱく質も併せて摂ることができます。