



手作りスイーツ



高知県栄養士会

＊ ＊ヨーグルトアイスケーキ＊ ＊



【材料】(幅8cm×長さ18cm
×深さ6cmの型使用)

- ◆ヨーグルトアイス
- 生クリーム 100ml
- 無糖ヨーグルト 200g
(水切りしたもの)
- 砂糖 30g
- ◆下地
- 市販のビスケット 20g
- バター 10g
- ◆フルーツ
- キウイ 1個(90g)
- いちご 3個(60g)

【栄養量 1/8個(1切れ分)】

エネルギー	113kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	7.7g
炭水化物	9.6g
食塩相当量	0.1g

【作り方】

※容器にラップを敷いておくと取り出し
やすいです

- ①ビスケットを砕いて溶かしたバターを混ぜて容器の下に敷く。
- ②生クリームに砂糖を入れて泡立て器で混ぜ、7分立て(泡立て器で持ち上げるととろりと落ちるくらい)にする。
- ③②の生クリームにヨーグルトを混ぜる。
- ④ビスケットを敷いた型の側面に薄く切ったキウイを貼り付ける。③のヨーグルトアイスにもフルーツを混ぜ、型に流し入れる。
- ⑤冷凍庫で4時間以上凍らせる。
- ⑥ラップを引き上げ、食べやすい大きさに切って盛り付ける。

ヨーグルトに含まれる
乳酸菌には腸内環境を整え、
免疫力をアップさせる効果
があります。

シャリシャリ、
さっぱりした
アイスケーキです。

