

おうち de 満点!!

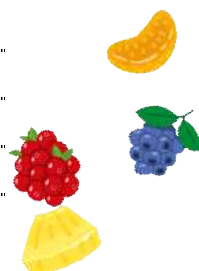
プラス1メニューレシピ

手作りミルクアイス

<材料> 作りやすい分量 製氷皿1枚分 (400cc分)



牛乳	1カップ (200cc)
プレーンヨーグルト	4/5カップ (180g)
砂糖	大さじ2 (18g)
みかん缶詰	10粒



<作り方>

- ① みかんを1粒ずつ、製氷皿に入れる。
- ② ボールに牛乳、プレーンヨーグルト、砂糖を入れ、泡立器でまぜてなめらかにする。
- ③ ①の製氷皿に流し入れ、冷凍庫で冷やし固める。(3~5時間)
- ④ 製氷皿から3個取り出し、器に盛りつける。

<ポイント>

- ・ 牛乳やヨーグルトなどの乳製品には、カルシウムが豊富に含まれています。
- ・ 低脂肪牛乳や無脂肪のヨーグルトを使うと、より低エネルギーになります。
- ・ みかん缶詰のかわりに好みの果物でもおいしいです。
- ・ 特別な調理器具を使わず、簡単にできるデザートです。

<栄養価>

【エネルギー 104kcal】 【たんぱく質 4.0g】 【脂質 3.9g】
【炭水化物 13.2g】 【食塩相当量 0.1g】

10分位でつくれるよ!
混ぜて凍らせるだけだよ。



荒川区



女子栄養大学 短期大学部 栄養指導研究室