

# あっつい日にピッタリ



おうちdeクッキング

荒川区ひろば館

ブルガリアでは、いつも <sup>アイリヤン</sup> Айриヤン という  
ヨーグルトドリンクを 飲んで います。  
子供からお年寄りまで、みんな大好きな  
飲みものです♡

作り方は 超かんたん



無糖ヨーグルトを  
コップの  $\frac{1}{2}$  または  $\frac{1}{3}$  まで入れます。  
(お好みでO.K)



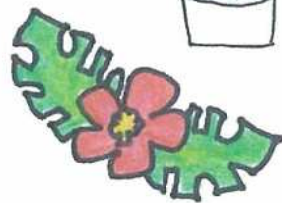
かきまぜると  
なめらかになります。



次に、冷たいお水を入れます。



よくかきまぜます。  
お好みで 加糖や  
イチゴ味、ブルーベリー味も  
ためしてみてね



## ヨーグルトアイス

クリームチーズ  
25g



加糖ヨーグルト  
70g

クリームチーズと  
ヨーグルトを  
よくかきまぜます。

ヨーグルト : クリームチーズ  
3 : 1 または、2 : 1

冷凍庫で2時間冷まして  
固めて、できあがり!

⑤ 冷やしすぎると  
固くなるよ

お好みで、ハクミツや砂糖を  
加えたり、ブルーベリーやイチゴソースを  
まぜてみよう!!

