

# レシピLv.1 あまおうフローズンヨーグルト

～春を感じるピンクがかわいい いちごデザート～

この料理の  
ポイント!

いちごとヨーグルトを冷凍庫で固めるだけのフローズンアイス

いちごを好みの大きさにつぶすことで、好みのピンク色に

低エネルギーで乳製品と果物がとれるデザート

| 材料       |      | 栄養価計算 |         |
|----------|------|-------|---------|
| あまおう     | 30g  | エネルギー | 108kcal |
| ヨーグルト    | 100g | たんぱく質 | 3.7g    |
| 砂糖       | 5g   | 脂質    | 2.9g    |
| あまおう     | 30g  | 炭水化物  | 15.3g   |
| 砂糖       | 5g   | 食塩相当量 | 0.1g    |
| ソース 白ワイン | 2g   |       |         |
| レモン汁     | 1g   |       |         |
| ミント      | 1g   |       |         |

## 作り方

- 1 あまおうはへたを取っておく。
- 2 ジッパー付き保存ビニール袋にあまおう、ヨーグルト、砂糖を入れ、空気を除いて袋の口を閉じる。
- 3 手でいちごを適当につぶす(好みで)。
- 4 バットに③を袋ごと入れ、平になるようにして、冷凍庫に入れる。
- 5 冷凍庫から時々取り出し、袋の上からつぶす。
- 6 容器にいちごと砂糖を入れ、電子レンジで加熱し(500W2分)、フォークなどでつぶし、形のあるジャム状にする。
- 7 ⑤を器に盛りつけ、⑥とミントをかざる。