

桃のフローズンヨーグルト

○ 材料(4人分)

プレーンヨーグルト	160 g
生クリーム	40 g
グラニュー糖	20 g
黄桃(缶詰)	100 g



○ 作り方

- ① 冷蔵庫でよく冷やした生クリームとグラニュー糖をボウルに入れ、7分立てまで泡立てる。
- ② ①にプレーンヨーグルトを加え、泡がつぶれないように混ぜる。
- ③ 黄桃は粗くつぶし、②に加えてざっくり混ぜ、ラップをして冷凍庫で冷やし固める。
- ④ 1時間冷やしたら取り出して混ぜ、再度冷凍庫へ入れる。
(完全に固まるまで2~3回繰り返す。)

エネルギー

109 kcal

たんぱく質

1.7 g

食塩相当量

0.0 g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

