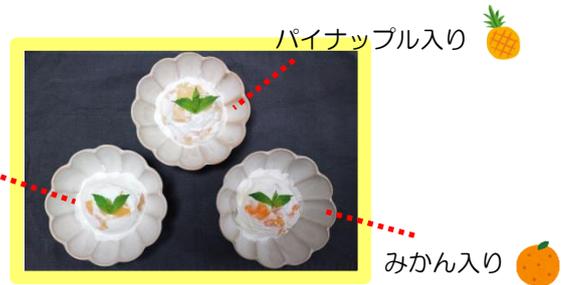


フローズンヨーグルト



材料

- * 作りやすい分量 (約 10 個分)
- ・生クリーム …200ml (1 パック)
- ・砂糖 …75g
- ・プレーンヨーグルト…400g (1 個)
- ・くだもの …250g (缶詰の場合は 1 缶)

栄養価

- * 1 人あたり
- ・エネルギー…157kcal
- ・たんぱく質…1.9g
- ・脂質 …10.2g
- ・食塩相当量…0g



作り方



～「つのがたつ」とは…?～
泡立てた生クリームをすくい上げたときに、
つのような形が残る状態のことです。

①ボウルに生クリームと砂糖
を入れて、つのがたつまでしっ
かり泡立てます。



②①にヨーグルトとくだもの
を入れてさっくり混ぜます。



③カップまたはパットに流し
込み、2～3時間冷凍庫で冷や
し固めたら、できあがり！



メモ

*おいしいクリームを作るポイントは、冷やしながらかき混ぜることで、きめ細かくなめらかになるので、クリームを作るときは、ボウルを氷水に浸けて冷やしながらかき混ぜてください。できれば、ボウルや泡立て器なども冷やしておいたものを使ってください。

*生クリームを泡立てるのに使う器具類は、水分をしっかりとふき取ってから使用してください。

*フローズンヨーグルトは、これからの時期にぴったりのデザートです。くだものは、生のくだものだけでなく、缶詰や冷凍のものを使用しても構いません。(ももやパイナップル、ブルーベリー、みかんなど)

*フローズンヨーグルトは冷凍庫から出して、少しやわらかくなってから食べると口当たりが滑らかでおいしくいただけます。