

# ヨーグルト果物アイス



## 【栄養価 (1人分)】

エネルギー	105 kcal
たんぱく質	2.0 g
脂質	1.5 g
炭水化物	22.5 g
食塩相当量	0.0 g
カルシウム	51 mg
ビタミンC	10 mg

△このレシピでは、はちみつ  
を使っているため、1歳児未  
満の赤ちゃんには食べさせな  
いください△

## 【作り方】

- ① バナナとみかん缶詰の果肉をボウルに入れてフォークでつぶす。
- ② ①にヨーグルト、牛乳、はちみつを入れて混ぜる。
- ③ 好みの器にいれ、冷凍庫で1時間30分ほど冷やし固めたら、完成！



## 【材料 (プリンカップ4個分)】

無糖ヨーグルト	80 g
牛乳	80mL
バナナ	1本 (約150g)
みかん (缶詰)	100 g
はちみつ	40 g (大さじ2)

※果物はお好みのもので◎

材料を混ぜて冷やすだけ！

好きな果物で作って自分だけの  
オリジナルアイスを作ってみてね^^

みかんなどの果物には、  
かぜをひきにくい体を  
つくるビタミンC、ヨー  
グルトや牛乳には、カル  
シウムが  
たくさん入っているよ！

