

シャリシャ冷たい★フローズンヨーグルト

<材料> (1人分)

- ギリシャヨーグルト・・・60g
- はちみつ・・・・・・・・・・小さじ2
- 好きなジャムやフルーツ・・・適量



<作り方>

- ① ボウルにヨーグルトとはちみつを入れて、よく混ぜる。
- ② 容器に好きなジャムとフルーツを入れる。
- ③ ②の中に①を入れて、スプーンで軽く混ぜる。
- ④ 冷凍庫に入れて固まるまで、冷やす。

<ひとくちメモ>

ギリシャヨーグルトは水を切って作られるので、普通のヨーグルトより固めなのが特徴です。シャーベットにすると、濃厚でおいしいので、つぶしたバナナや季節のフルーツを入れるのもおすすめです！またたんぱく質が多く、カルシウムもしっかりとることができます。

<用意する道具>

ボウル 泡だて器 スプーン2個 好きな容器