

デザート

かぼちゃヨーグルトアイス



～冷凍かぼちゃを使って簡単に！～



1人分の栄養価 エネルギー 102kcal たんぱく質 2.7g 食塩相当量 0.1g

材料(2人分)

冷凍かぼちゃ	50g
プレーンヨーグルト	大さじ2
アイスクリーム	80g
ビニール袋	1枚

作り方

- 【1】ポリ袋に冷凍かぼちゃを入れ、電子レンジで600W1分加熱する。
- 【2】【1】にヨーグルトを入れ、ポリ袋の上からつぶす。



細かく
つぶす

- 【3】器にアイスクリームを盛り、【2】のポリ袋の端を切りアイスの上に絞り出す。



お手伝いポイント

- ・ポリ袋に材料を入れて電子レンジで加熱する
- ・加熱後、ヨーグルトを加え、つぶす
(熱くなっているので気をつける)
- ・盛り付ける