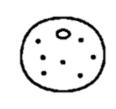
# **おうちで、かんたん!** 美味しいおやつを作ってみよう♪

おすすめのおやつ





1人分:90kcal



## くだもの

を使ったおやつ

### フローズンバナナヨーグルト

### 材料 3人分

・バナナ・・・・・・・1本

・プレーンヨーグルト・・100g

·牛乳·····100mℓ

・砂糖・・・・・・・大さじ2

★ビニール袋

### <u>作り方</u>

- 袋にすべての材料を入れ、袋の上からバナナを粗く つぶしながら全体をよく混ぜる。
- ② 形を平らにし、袋のまま冷凍庫で凍らせる。
- ⑤ 袋の上から、適当な大きさに折って、器に盛りつける。

#### <u>〜栄養士からのおすすめポイント〜</u>

暑い日にぴったりな、簡単ひんやりおやつです。 市販のアイスより砂糖控えめですが、バナナのほ んのりとした甘みで食べやすく、おいしいですよ♪



射水市保健センター