

# 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

**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

1人分：90kcal

- ・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

### 作り方

- ① 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。

～栄養士からのおすすめポイント～

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♪

