

家庭科 Let's Try
簡単! フローズンヨーグルト

暑い〜 冷たいものが食べたい時は

【フローズンヨーグルト】

をつくってみましょう。

<ポイント>



プレーンヨーグルトがあれば、何味でもできます。
加糖ヨーグルトなら、そのまま凍らすだけでもOK。
果物やジャムなど、今日冷蔵庫にあるもので、さっそく作ってみてください。
凍らす時間が必要なので、早く食べたい時は、少量で作ります。
水分が多い材料を加えたときは、固く凍ってしまうので、
氷菓(シャーベット)をつくる時のように、2~3回途中でかき混ぜてください。

<材料> 3個分

プレーンヨーグルト 100g×3

抹茶 小さじ1

はちみつ 大さじ1

いちごジャム 大さじ1

マンゴージュース 60cc



<作り方>

抹茶味

① カップにヨーグルトと抹茶、はちみつを入れ、よく混ぜる。

② 冷凍庫へ。

ジャム味

① カップにヨーグルトとジャムを入れ、よく混ぜる。

② 冷凍庫へ。

マンゴージュース味

① カップにヨーグルトとマンゴージュースを入れ、よく混ぜる。

② 冷凍庫へ。

それぞれ、混ぜ合わせたところ。

これで、冷凍すればできあがり。

トッピングは、なくてもよいですが、今回は、抹茶にはチョコレートを削り、マンゴージュースには、ペパーミントの葉を飾りました。

トッピングがあると、味の変化も楽しめます。

