



もものヨーグルトジェラード

ようい
用意するもの(1人分)

- かん
・缶づめのもも 1個 こ
- ・ヨーグルト 100g



①^{すべ}全ての^{ざいりょう}材料をフードプロセッサー(ミキサーでもOK)にかけ、チャックつきのふくろに入れて^{れいとうこ}冷凍庫で^ひ冷やす。

②1時間^ひ冷やしたところでふくろをもみ、もう一度^{いちどれいとう}冷凍したらできあがり。

<1人分の^{えいようか}栄養価>

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | カルシウム |
|---------|-------|------|-------|-------|-------|
| 122kcal | 3.5g | 2.9g | 19.3g | 0.1g | 122mg |

(日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)より)