



ヨーグルトでアイスクャンディー風

〈材 料〉	作りやすい分量
無糖ヨーグルト	1/2パック(200g)
パルスweet	20~25g
(ラカントや砂糖の場合)	60~75g)
レモン汁	大さじ1



〈作り方〉

- ①ボウルにヨーグルト、パルスweet、レモン汁を加えて泡立て器でよく混ぜる。
- ②製氷皿に①を流し冷凍庫で冷やし固める。

☆アレンジ方法☆

- ※お好みで抹茶、ココア、フルーツをつぶした物を混ぜてもOK
- ※マービーのジャムを使ってもOK。ジャムを使用する際には砂糖を控えること。

ヨーグルトに含まれるカルシウムや乳酸菌は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防に役立つと考えられています。また乳酸菌やビフィズス菌は、腸内の善玉菌を増やし、悪玉菌を抑制することで、腸内環境を整えます。腸内環境が整う事で、便秘改善、美肌効果、免疫細胞が活性化され、免疫力が向上することが期待できます。

※1/4量※熱量29Kcal タンパク質1.7g 脂肪1.4g 食物繊維0g 塩分0g

