

簡単！なめらかフローズンヨーグルト

材料

低カロリーヨーグルト……1個



作り方

- ①ヨーグルトを冷凍庫に入れ凍らせる。
- ②1時間ほど冷蔵庫に入れておき半解凍にする。
- ③程よい硬さになったら軽くほぐして完成。

ポイント

- ◎原材料にゼラチンが入っているものは凍らせても食感が滑らかになりやすくお勧めです。
- ◎凍らせることでゆっくり食べることができ、満足感がアップします！

1個分

エネルギー
35kcal

塩分
0g



お好みで果物などを添えてもOK！

