

にんじん★アイス

1人分の栄養価

エネルギー 64kcal

たんぱく質 1.2g 食塩相当量 0.1g

【材料 2人分】

にんじん 50g

ヨーグルト（無糖）大さじ3

牛乳 大さじ1

砂糖 大さじ2

レモン果汁 小さじ1/2

バニラエッセンス 数滴



【作り方】

- ① にんじんを、やわらかくなるまで煮て、裏ごしをしてなめらかにして、砂糖とよく混ぜる。
- ② ボウルに、①と、残りの材料を全てあわせてよく混ぜる。
- ③ ②を2つの容器に入れて、冷凍庫で冷やし固めて出来上がり。

（目安：1時間以上）

ワンポイントアドバイス

材料を合わせた時に比べると、完全に凍った時の方が甘味が弱いことが体験できます。冷たくて甘いものには想像以上に砂糖が含まれているため、食べ過ぎにはご注意ください。

