



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 当社自慢の品「生乳100%ヨーグルト」を使った クリーミーフルーツヨーグルト



一人あたりのエネルギー <b>237kcal</b>	食塩相当量 <b>0.1g</b>	調理時間 <b>約20分</b> <small>※冷やし固める 時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	---

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

当社自慢の品 生乳100%ヨーグルト ..... 200g  
生クリーム ..... 100ml  
砂糖 ..... 大さじ4  
粉ゼラチン ..... 5g  
水 ..... 大さじ2  
バナナ ..... 1本  
みかん缶(果実のみ) ..... 100g

### ■作り方

- ①小さいボウルに水とゼラチンを入れて10分程度置き戻しておく
- ②みかん缶は汁を切っておく
- ③ボウルにヨーグルト、生クリーム、砂糖を入れよく混ぜる
- ④③に食べやすい大きさにカットしたバナナと②を入れさっと混ぜる
- ⑤④を600wの電子レンジで30秒程度加熱しゼラチンをしっかり溶かす
- ⑥⑤を①に入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で2時間程度冷やし固める

cooking memo