

ひんやりヨーグルトシャーベット



ポイント

- ・ヨーグルトを凍らせることで食感を変え、少量でも満足感が得られます。
- ・パイナップルは好きな果物缶詰に変えてもおいしく作れます。

材料 (1人前)

無糖ヨーグルト	80g
パイナップル (缶)	1枚 (40g)
砂糖	小さじ1 (3g)
ミントの葉 (飾り用)	

栄養価

エネルギー	87 kcal	たんぱく質	3.0 g
カリウム	184 mg	食塩相当量	0.1 g
リン	83 mg	水分	101.7 g

作り方

- ①パイナップルを粗みじんに切る。
- ②材料をすべて混ぜ合わせる。
- ③②を容器に入れ、冷凍庫で3時間ほど凍らせる。

お料理メモ

途中で何回かかき混ぜると、より滑らかな仕上がりになります。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質60gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2020年版(八訂)を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。