

「甘酒シャーベット」



材料(1人分)

甘酒 50g

ヨーグルト(無糖) 40g

もも(缶詰) 40g

作り方

1. 桃は飾り用を残して、それ以外はみじん切りにする。
2. 甘酒、ヨーグルト、1をジップロックに入れてよく混ぜてから冷凍する。
3. 飾り用のももは0.5cmの薄切りにする。
4. 盛り付ける。



ポイント

- *ヨーグルトと甘酒を合わせて子どもにも食べやすい味付け
- *夏バテ予防
- *子どもと一緒に作れる簡単レシピ



旬の食材

桃(今回は缶詰を使用)

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量
99kcal	12.5g	1.3g	19.4g	0.8g	0.1g