



# 楽楽!! おいしか介護食

## ヨーグルトアイス



材料と分量(2人分)	
キウイ	2個
砂糖	大さじ1
ヨーグルト	大さじ1
レモン汁	少々

エネルギー	80 kcal
蛋白質	1.3 g

### 作り方

- ① キウイは皮をむき、一部飾り用にとっておき、一口大に切ってビニール袋に入れる
- ② ①に砂糖とレモン汁を入れてつぶす
- ③ ②ヨーグルトを加えてよく混ぜる
- ④ 冷凍用袋に入れて薄くして冷凍庫で固める
- ⑤ 器にもいっつけ、飾り用にとっておいたキウイを飾り出来上がり

製氷皿(アイストレー)に季節の果物、茹であずき、ジュース、カルピス等を入れて作ると一口サイズのア이스キューブが手軽にできます。  
また、ヨーグルトにジャムを混ぜて冷凍用袋に入れて薄く均等にして冷凍するとフローズンヨーグルトアイスが出来ます。



介護食についての不安や悩みがある方はお気軽にご相談下さい

みぎわほ一む