

✿親子おやつクッキング

ヨーグルトとオレンジの台湾風かき氷

暑い季節にぴったり！
甘酸っぱいフローズンヨーグルトのかき氷に
みるくわらびもちを乗せ、フルーツと
オレンジソースをトッピングした
ひんやりスイーツです



<材料>

食品名	分量(2人分)
【かき氷】	
ヨーグルト	100g
砂糖	小さじ1.5
缶詰シロップ	30g
【みるくわらびもち】	
牛乳	大さじ3
片栗粉	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
【フルーツ】	
好きなフルーツ	適量
【オレンジソース】	
オレンジマーマレード	小さじ2
水	小さじ2

<栄養価>

エネルギー	173 kcal
たんぱく質	3.6 g
脂質	3.3 g
カルシウム	114 mg
鉄	0.2 mg
食塩相当量	0.1 g

<作り方>

- ① 【フローズンヨーグルトを作る】
小さいボウルにヨーグルト、砂糖、缶詰シロップを入れてよく混ぜ、冷凍庫で凍らせる
- ② 【みるくわらびもちを作る】
耐熱容器に分量の牛乳、片栗粉、砂糖を入れて電子レンジ600wで30秒加熱する
一旦取り出しよくかき混ぜ、再度30秒加熱する
よくかき混ぜ、濡らしたスプーンで丸くすくい、水を張ったボウルに落とす
お皿に取り出し、水を切っておく
- ③ 【盛り付けをする】
 - ・オレンジマーマレードに水を加えてよくかき混ぜ、オレンジソースを作る
 - ・①のヨーグルトが凍ったら、フォークで削ってかき氷にする
 - ・かき氷にみるくわらびもち、一口大に切ったフルーツを乗せ、オレンジソースをかける