



中学生向き

# フロースンパフェ

【材料】	1人分	4人分
ヨーグルト（無糖）	125g	500g
生クリーム	50g	200cc
ジャム（いちご）	5g	大さじ1
砂糖	9g	大さじ4
いちご	1個	4個
キウイ	1/4個	1個
（缶詰の果物でも代用可能）		

## 【作り方】

1. Aの材料をジップ式のフリーザーパックに入れて、よく混ぜる。  
味を見て、甘みが足りないようであれば、砂糖やジャムを加え調整する。
2. 袋のふうをしっかりと閉じて、冷凍庫で3時間程度凍らせる。
3. いちごはへたをとり、1/4カットする。キウイはいちちょう切りにする。
4. 凍った②を冷凍庫から取り出して、袋の上から手でつぶす。
5. 器に出来上がったフロースンヨーグルトをよそり、果物でトッピングして、出来上がり。

## ワンポイントアドバイス

ジップ式のフリーザーパックを使って、簡単フロースンヨーグルトが作れます。  
トッピングには、みかん缶やパイナップル缶、もも缶などの缶づめを使ってもおいしいですよ。

