

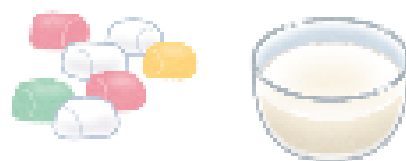
【マシュマロヨーグルト】

材料（４人分）

無糖ヨーグルト	100g
マシュマロ	50g
牛乳	100ml
レモン汁	大さじ2
ベリーミックス（冷凍）	30g
ミントの葉	4枚

（１人分）

エネルギー	75kcal
脂質	1.6g
塩分	0.05g



作り方

耐熱容器に牛乳とマシュマロを入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600w）で1分30秒ほど加熱する。

泡だて器で混ぜてマシュマロを溶かす。

ヨーグルトとレモン汁を加え、よく混ぜて容器に入れ、冷蔵庫でよく冷やしておく。

耐熱容器にベリーミックスを入れ、電子レンジ（600w）で1分30秒加熱し、粗熱をとり冷ます。

を冷蔵庫から取り出し、 をかけ、ミントを飾る。

家でも
ぜひ作ってみてね！！

