

あさ
朝ごはんレシピ【デザート】

いちごラッシー、いちごシャーベット

ざいりょう
●材料

いちご、ヨーグルト、牛乳

※ヨーグルトは、加糖でも無糖でも作ることができます。

※甘さが足りない場合は、砂糖・はちみつ、練乳などを
好みで足しましょう。



●ラッシーの作り方

①いちごのヘタをとり、フォークでつぶす。

②ヨーグルトを混ぜる。

③牛乳を混ぜる。

※味見をして、甘みが足りなければ砂糖などを加える。



●シャーベットの作り方

①ラッシーを冷凍庫に入れる。

②1時間くらいしたら一度かき混ぜる。

③食べる直前にかき混ぜる。



バナナでも同じように作ることができます。たくさん作りたいときやフォークではつぶれにくい果物で作る場合は、ミキサーを使うとよいです。1日に2回は、乳製品を摂るようにしましょう。