

デザート

マンゴーミルクアイス

ヨーグルト添え

～マンゴーの濃厚な甘さにヨーグルトでさわやかさをプラス～



1人分の栄養価 エネルギー 62kcal たんぱく質 1.5g 食塩相当量 0g

材料(2人分)

冷凍マンゴー	60g
加糖練乳	大さじ1
プレーンヨーグルト	大さじ2

※冷凍ミックスベリーでもおいしいです

作り方

【1】冷凍マンゴーは室温に5分ほどおいて半解凍する。

【2】【1】をフォークでつぶしながら練乳と合わせる。
器に盛りプレーンヨーグルトを添える。

*耐冷容器に入れ、30分ほど冷凍庫で冷やして食べてもおいしいです



お子さん用アレンジ

・練乳の量は少なめにする



お手伝いポイント

- ・マンゴーをフォークでつぶして練乳と合わせる
- ・器に盛り付ける