

食材2つだけ!

ヨーグルト

×

マンゴー

袋でもみもみして凍らせるだけ

## マンゴー風味のフローズンヨーグルト

材料 (作りやすい分量)

プレーンヨーグルト …… 200g

マンゴー …… 1個(正味150g)

はちみつ …… 大さじ1~

(マンゴーの甘みにより調節)

### 1 袋に入れてもむ

マンゴーは皮と種を取り除き、ジッパー付き保存袋に入れる。プレーンヨーグルト、はちみつも入れ、袋の上から手でマンゴーを潰すよう揉む。

### 2 冷やしかためる

1が平らになるように冷凍庫に入れ、冷やし固める。

### 3 盛る

冷凍庫から出し、かたまりをほぐすように袋の上から手でもんだら器に盛り付ける。

調理時間

3時間



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索