

# 罪悪感なし！低カロリーおやつ

エネルギー 150Kcal 塩分 0g



## ギリシャヨーグルトアイス

甘いものが大好きだけど、カロリーを気にせず楽しみたい！  
そんな人にオススメの、ヘルシーアイスをご紹介します。  
濃厚なギリシャヨーグルトを使えば、リッチなアイスが簡単に！



### らくらくポイント

材料はコンビニでも手に入る、身近な食材だけ！  
つくり方は、混ぜて凍らせるだけ！



### ヘルシーポイント

ギリシャヨーグルトは、高たんぱくで低カロリーなうえ、腸活にもピッタリ！  
フルーツやナッツを加えることで、ビタミンも摂取できます。

### 材料（1人分）

ギリシャヨーグルト 100g  
はちみつ 小さじ1  
ブルーベリー 5粒（冷凍）  
※好みの冷凍フルーツでもよい  
好みのナッツ 3粒（食塩不使用）

※はちみつを使用しているため、1歳未満の乳児には与えないでください。

※計量スプーンがない場合は、ペットボトルのキャップが便利。  
メーカー等にもよりますが、目安はキャップ2杯で小さじ1、  
キャップ1杯弱（スクリュー線の上まで）で小さじ1です。

### つくり方

1. 保存容器（保存袋）に、ギリシャヨーグルト、はちみつを入れて、よく混ぜる。
  2. 冷凍のブルーベリーを加えて軽く混ぜ、冷凍庫で2時間ほど凍らせる。
  3. 器に盛りつけ、好みのナッツ（食塩不使用）を砕いて散らす。
- ※アイスが固い場合は、常温で少し解凍するとよい。

レシピ監修：全国健康保険協会神奈川支部 管理栄養士

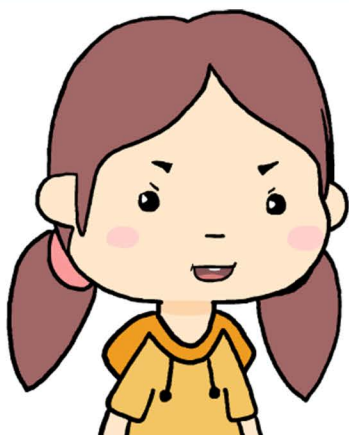
動画公開中！チャンネル登録と  
公式LINEの友だち登録をお願いします



動画



公式LINE



全国健康保険協会 神奈川支部  
協会けんぽ

