



たんぱく質たっぷり ヨーグルトアイス



【材料】

- ギリシャヨーグルト(プレーン) ……1個
- お好みのジャム……………大さじ1
- コーヒーフレッシュ……………1個

お肉や魚が食べにくいときにたんぱく質を補うことができます！

1人分あたり

エネルギー

163kcal

たんぱく質

10.2g

【作り方】

- ①材料を全て混ぜて冷凍庫に入れ凍らせる。
- ②1時間ほど冷蔵庫に入れておき半解凍にする。
- ③程よい硬さになったら軽くほぐして完成。



たんぱく質10g

しゃぶしゃぶ用薄切り肉
3~4枚と同程度の栄養量！