



～お子さんと一緒に作ってみよう～

# バナナヨーグルトアイス



栄養価（1人分）  
エネルギー：50kcal  
たんぱく質：2.3g  
脂質：1.5g

## 材料（2人分）

バナナ	1/2本
ヨーグルト	50g
きなこ	大さじ1

材料3つ！混ぜるだけ！  
袋の中に薄く広げて冷凍  
すると、短時間でアイス  
を作ることができます👏  
砂糖を使用しなくても  
自然な甘味でおいしく  
食べられます😊

## 作り方

- ① ジッパー袋に材料をすべて入れ、バナナをつぶしながら全体をよくもみ混ぜる。
- ② 平らにならして、冷凍庫で1時間程度冷やし固める。
- ③ 固まったら、袋の上から手でもみほぐし、器に盛りつける。

