



ミルク入りアイス 冷凍フルーツのせ



材料・下準備(2人分)

- アイスクリーム(バニラ) … 30g
 - 牛乳 …………… 30g
 - 冷凍フルーツ …………… 30g
- (大きい場合は食べやすい大きさに切る)

Point
カルシウムが含まれるアイスクリームや牛乳を使った、おやつにおすすめのメニューです。

冷凍フルーツは、そのまま使用でき、保存がきくので、常備しておくとな便利食材です。

作り方

- ① 器に、アイスと牛乳を入れ、その上に冷凍フルーツを盛りつける。
※混ぜながら、いただきます。

冷凍フルーツを使うことで牛乳を入れてもアイスが溶けにくくなり、最後までおいしくいただけます。

1人分 ※栄養価は、いちご・ブルーベリー・ラズベリーで計算

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
83kcal	2.2g	3.4g	10.5g	1.0g	0.1g
カルシウム	鉄	葉酸			
80mg	0.2mg	16μg			