



「バナナヨーグルトアイス」

○材料（4人分）

バナナ 2本

ヨーグルト 400g



ヨーグルトはプレーンのものを！

無糖・加糖どちらでもOK

★バナナの代わりに、冷凍フルーツ（ブルーベリーやマンゴー）を入れてもおいしいよ！

★フルーツヨーグルトを型に入れて、凍らすだけでもOK！

○作り方

1. バナナの皮をむいて、ボウルの中に入れてフォークでつぶす。
※少しかたいので気を付けましょう。
2. つぶしたバナナの中にヨーグルトを入れて、よく混ぜる。
3. 製氷機の型や、アイスキャンディーの容器等に入れて、ラップをして、一晩冷凍庫で凍らせれば出来上がり。

