

にんじんりんごヨーグルト



栄養価(1人分)

エネルギー 76kcal、たんぱく質 2.4g
脂質 1.9g、炭水化物 13.3g
食物繊維 1.2g、食塩相当量 0.1g

材料(2人分)

プレーンヨーグルト	120g
りんご(皮つき)	1/4個(70g)
にんじん(皮つき)	1/3本(50g)
はちみつ	小さじ1(7g)
レモン汁	小さじ1(5g)

作り方

1. りんごとにんじんはよく洗い、皮付きのまますりおろす(もしくはミキサーにかける)。
2. 小鍋に1とはちみつ、レモン汁を入れ蓋をして弱火で10分ほど加熱する。
POINT にんじんとりんごの水分量は時期や個体による差が大きいので、加熱時間は調整する。
3. 蓋をはずし、全体を混ぜながら水分が飛んでひとまとまりになるまで加熱する。
4. あら熱を取り冷蔵庫で冷やし、ヨーグルトにかけて完成。
(混ぜてから食べると美味しいです)