

Enjoy! Try!



## ヨーグルトキューブ

---

調理時間 10分

カロリー 196kcal (1人分)

### 材料 (1人分)

---

明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン 100g

---

アボカド 1/4個

---

生クリーム 大さじ1/2

---

はちみつ 適量

---

レモン汁 小さじ2

---

### 作り方

---

- ① ボウルにざるを乗せてキッチンペーパーを敷き、プレーンヨーグルトを入れてラップをかけます。そのまま3時間以上置き、水切りヨーグルトを作ります。
  - ② ①に生クリームとはちみつ大さじ1/4を混ぜます。半量を製氷皿5~6マスに均等に入れ、平らにならし、1時間以上冷凍します。
  - ③ アボカドをつぶしてペースト状に、レモン汁、はちみつ大さじ1/2程度混ぜます。
  - ④ ②の上に③を均等に入れ、冷凍庫で固めたら、その上に残りの②をそっと入れます。冷凍庫で2時間以上冷やし固めます。
-