ひんやりスイーツレシピ

◆フルーツのヨーグルトアイス





【材料製氷皿1皿分】

みかん缶、フルーツ缶（具のみ） …200g

プレーンヨーグルト…200g

はちみつ・・・大さじ2

はちみつは1歳を過ぎてからにしましょう。両レシピとも小学校までのうまく飲み込めないお子様はご注意下さい。

【作り方】

① 缶詰のフルーツを取り出し、約1cm角に切る

② ①、ヨーグルト、はちみつを混ぜる

③ 製氷皿に入れ、冷凍庫で冷やし固める

◆ぷるぷる わらびもち



※写真はイメージです

【材料4人分】

わらび餅粉・・・50g

水・・・250ml

きび砂糖・・・25g

(白砂糖でも)

きな粉・・・30g

【作り方】

① バットに きな粉の半分を広げておく

② ボールにわらび餅粉、水、きび砂糖を入れてしっかり混ぜる

③ ②をザルでこして鍋に入れ、耐熱ヘラで混ぜながら中火にかける

④ 半透明になったら弱火にして混ぜ続け、透明になってからさらに2分程混ぜる

⑤ ①のバットに④を広げ、包丁で一口大に切り

⑥ 残りの きな粉をまぶす