



かんたん
★簡単にできておいしい!★

フローズンバナナヨーグルト

ざいりょう 材料	にんぶん 4人分
バナナ	ほん 2本
むとう 無糖ヨーグルト	200 g
さとう 砂糖 (はちみつでも良い)	20 g
つ　ほそんぶくろ チャック付き保存袋	1つ

つく　かた 【作り方】

- ① ほそんぶくろ
保存袋 にバナナを入れてつぶす。
- ② ①にむとう
無糖ヨーグルトとさとう
砂糖を入れ、もみながら混ぜ合わせる。
- ③ ふくろ　くうき　ぬ　たい　れいとうこ　かた
袋 の空気を抜いて平らにし、冷凍庫で固まるまで凍らせる。
- ④ うつわ　も　つ　で　き　あ
器 に盛り付けたら出来上がり。



