



# ぶどうのヨーグルトアイス

ぶどうのヨーグルトアイス 1人分の栄養価

エネルギー	116 kcal
たんぱく質	3.0 g
脂質	5.9 g
炭水化物	15.2 g
食塩相当量	0.1 g
カルシウム	70 mg

## ぶどうのヨーグルトアイス (4人分)

### 【分量】

- ぶどう 200g(大 14粒 or 小 25粒)
- クリームチーズ 50g
- 砂糖 20g
- 無糖ヨーグルト 100g
- 牛乳 100ml
- レモン汁 6g(大さじ 1/2)

## ぶどうのヨーグルトアイス

### 【作り方】

- ① ぶどうは、お好みで皮と種をとっておく
- ② 柔らかくしたクリームチーズと砂糖を練り混ぜる
- ③ ②に、ヨーグルト、牛乳、レモン汁を加えて、よく混ぜる
- ④ ③と①を密閉袋に入れ、平に慣らしたら冷凍庫で2時間冷やす  
(カチカチに凍らないよう、時々手で揉む)

## 地産地消



## ぶどう



金武、今宿などで生産されています。

- 😊 8月は、巨峰やピオーネなど様々な種類がぶどう園や直売所などで販売されています。
- 😊 「今津リフレッシュ農園」や「かなたけの里公園」など、ぶどう収穫体験ができる施設もあります♪  
(市政だより公募など)
- 😊 食物繊維、カリウム、ポリフェノールは皮に多く含まれています。皮ごと食べられる品種であれば、ぜひ皮ごと食べるのがおすすめです💡