

## キーウィシャーベット

発酵食品のヨーグルトを使ったさっぱりしたシャーベットです。

キーウィにはビタミンcが多く含まれ、体力回復に役立ちます。

お子様にも簡単に作れるので、親子で楽しみながら作ってみてくださいね！

### (材料)

キーウィ 2個

ヨーグルト 100g

はちみつ 大さじ2

レモン果汁 小さじ1

### (作りかた)

- ① キーウィは1mmくらいのみじん切りにする。
- ② ほかの材料をすべて加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ タッパーなどの容器に入れ、冷凍庫で約1時間冷凍する。
- ④ いったん取り出し、フォークなどでかき混ぜ、また一時間冷凍庫に入れる。