

カルピスアイス



【材料1人分】

カルピス・・・・・・・・ 30g
牛乳・・・・・・・・ 30g
水・・・・・・・・ 15cc
冷凍フルーツ・・・・ 適宜
ジップロック・・・・ 1袋

エネルギー39kcal たんぱく質2.2g
脂質1.2g 炭水化物3.0g 食塩0g

【コメント】

カルピスは乳酸菌を含み発酵食品でもあります。ちょっと甘めのデザートです。牛乳や水で好きな味に調整してください。

【作り方】 調理機器：なし

- ① ジップロックにカルピスと牛乳を入れ、良く混ぜる
- ② お好きな果物を入れ混ぜる
- ③ 冷凍庫で冷やし固める

