愛泉乳児園 2026年度8月
ひよこ教室レシピ紹介

『豆乳シャーベット』

材料 4 人分

・豆乳…200 cc　　・砂糖…大さじ 2

・レモン汁…小さじ 1

・お好みのフルーツ…適量

アレルギー表示＜●の付いている物が入っています。注意してください。＞

卵	乳	小麦	そば	ピーナッツ	えび	かに	くるみ
―	―	―	―	―	―	―	―

作り方

① 鍋に豆乳と砂糖を入れ、弱火で温める。砂糖が溶けたらレモン汁を加え火を止める。
② バットなどに流し入れ、お好みのフルーツを加えて冷凍庫で冷やす。（レシピではみかん缶使用）
③ 少し固まってきたら冷凍庫から取り出し、全体を混ぜる。これを 2～3 回繰り返す。
④ 器に盛り付けて完成。

栄養価 1 個当たり

エネルギー…　56ｋcal　　たんぱく質…　1.7g　　脂質…　1.8g　　カルシウム…　17 mg