

# ヨーグルトとアイスの金時豆和え

夏にぴったり！冷たいスイーツ

初級編 ★

コード 4

福岡クリニック  
在宅部栄養課 課長

管理栄養士  
中村育子先生



## 材料 (1人分)

ヨーグルト (プレーン)	大さじ2杯
イチゴアイスクリーム	大さじ2杯
金時豆煮	10個
イチゴ	1/2個

## 作り方

- ①ヨーグルトとアイスクリームを混ぜ、半分に切った金時豆煮を混ぜます。
- ②①を器に入れて小さく切ったイチゴを乗せます。

## 栄養価 (1人分)

エネルギー	160kcal
たんぱく質	4.3g
食塩	0.2g

## ワンポイント

金時豆煮以外の白いんげん豆煮、うぐいす豆煮でもおいしいです。

※コードは目安です。食べる力に合わせてやわらかさを調整してください。

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。  
「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>  
(「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

