

おうちでつくる

夏の簡単スイーツ!!

【キウイフルーツ スムージー】

エネルギー(1杯分):126kcal
塩分(1杯分):0.1g

【ももスムージー】

エネルギー(1杯分):110kcal
塩分(1杯分):0.1g

【パインスムージー】

エネルギー(1杯分):113kcal
塩分(1杯分):0.1g

ワンポイントアドバイス
ケールや小松菜などの
葉もの野菜を加えれば、
話題の「グリーンスムージー」も
簡単に作れます。

材料(各1杯分)

【キウイフルーツスムージー】

- キウイフルーツ(一口大にカットして凍らせる).....1個
- トップバリュ ベストプライス プレーンヨーグルト...60g
- 牛乳.....30ml
- トップバリュ 乳酸菌飲料.....大さじ1/2
- ミント.....適量

【ももスムージー】

- もも(一口大にカットして凍らせる).....1個
- トップバリュ ベストプライス プレーンヨーグルト...60g
- 牛乳.....30ml
- トップバリュ 乳酸菌飲料.....大さじ1/2
- レモン汁.....小さじ1
- ミント.....適量

【パインスムージー】

- トップバリュ パインブロック(凍らせる).....100g
- トップバリュ ベストプライス プレーンヨーグルト...60g
- 牛乳.....30ml
- トップバリュ 乳酸菌飲料.....大さじ1/2
- ミント.....適量

作り方

3種のスムージーの材料(ミントを除く)をそれぞれミキサーに約30秒ずつかけ、グラスに注ぎミントを添える。

おうちでつくる

夏の簡単スイーツ!!



ワンポイントアドバイス

季節ごとに旬の果物を
のせれば、年間を通して
楽しめるスイーツです。

エネルギー(1人分)

159 kcal

糖分(1人分)

0.1 g

※写真は4人前のイメージです。

材料(4人分)

- 杏仁豆腐ミックス……………1箱(80g)
- 熱湯(90℃以上)……………3/4カップ(150ml)
- 牛乳……………1・1/2カップ(300ml)
- すいかブロック……………40g
- もも(2cm角に切る)……………1/2個
- キウイフルーツ(2cm角に切る)……………40g
- トッパリュ ブルーベリー 大……………8粒
- トッパリュ ミックスゼリー……………1個

作り方

- ① ボウルに杏仁豆腐ミックスと熱湯を入れ約1分30秒かき混ぜる。
- ② ①に牛乳を入れてサツとかき混ぜたら器に移し、固まるまで冷蔵庫で2時間以上冷やす。
- ③ ②の杏仁豆腐の上に果物を盛りつけ、ミックスゼリーをすくって上にのせる。

weekly FoodNote 切って盛るだけフルーツパフェ

おうちでつくる

夏の簡単スイーツ!!



ワンポイントアドバイス

盛りつけている間にアイスが溶けてしまわないよう、果物は先にカットしておきましょう。

エネルギー(1人分)

347 kcal

塩分(1人分)

0.6g

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- トッパリュ バニラカップ……………2個(400g)
- トッパリュ ベストプライス プレーンヨーグルト……………200g
- いちごジャム……………大さじ3
- 黄桃(缶詰・お好みの大きさにカットする)……………65g
- すいかブロック(お好みの形にカットする)……………40g
- トッパリュ パインブロック……………15g
- オレンジ(小割に分ける)……………4房
- キウイフルーツ(お好みの大きさにカットする)……………1個
- トッパリュ ブルーベリー 大……………16粒
- シリアル……………40g
- チョコプレッツェル……………適量
- ホイップクリーム……………40g
- ミント……………適量

作り方

- ① 深めの器に、下から順にヨーグルト→シリアル→いちごジャム→ヨーグルト→キウイフルーツ→シリアルを重ね、その上にバニラカップをのせる。
- ② ①にいちごジャムをかけ、お好みで果物・チョコプレッツェル・ホイップクリームを飾り、ミントを添える。