栄養学科の学生が考えました!!

バナナレシピ

～バナナとマンゴーのさっぱりアイス～



分量【2人分】

バナナ　75ｇ
冷凍マンゴー　75g
レモン汁　3g
プレーンヨーグルト　75g
グラニュー糖　25g
生クリーム（乳脂肪）　30g
ミント　3枚

バナナアイスを作って暑い夏を乗り越えよう

所要時間 20 MIN

作り方

①バナナは皮をむいて適当な大きさに切り、レモン果汁を振りかけておく。
②フードプロセッサーにバナナ、マンゴー、プレーンヨーグルト、グラニュー糖を入れ、なめらかなペースト状になるまで攪拌する。
③別のボウルで生クリームを6～7分ほど泡立て、②を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
④ジッパー付き保存袋に薄く広げて入れ、冷凍庫で冷やし固める。
途中で固まり始めたら袋の上から揉みほぐし、なめらかにする。器に盛り付け、ミントとスライスしたバナナ飾る。
※作業時間は２０分。冷やし固める目安は４時間。