

2024 美活食 ~ 肌活 ~

8月

「レモンとキウイのアイスクーキ」



栄養価 (1食当たり)

エネルギー	330kcal
炭水化物	40.8g
たんぱく質	5.8g
脂質	17.8g
塩分	0.1g

帯広大谷短期大学 地域共生学科 食と栄養コース2年生

鎌上恋菜さん、藤田拓樹さんが考案しました。

監修:門 先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

季節に合わせて冷たいスイーツを考案しました。キウイやレモンに豊富なビタミンCは、肌の健康を保つためにも必要なコラーゲンの生成に欠かせない栄養素です。ナッツ類に豊富なビタミンEは、抗酸化作用が強く皮膚のターンオーバー促進による老化抑制効果が期待できます。また、ヨーグルトの乳酸菌で腸内環境を整え、肌の健康をサポートします。バランスのとれた食事とともに、おいしく食べて肌を綺麗にしましょう！

材料と作り方 (2人分)

材料	
キウイ	100g
プレーンヨーグルト	120g
生クリーム	50g
はちみつ	25g
ドライフルーツ数種	40g
ナッツ数種	20g
レモン (トッピング用)	4g
レモン汁	5g
アラザン	適宜

330kcal



作り方

【準備】

- ボウルにザルを乗せてキッチンペーパーをひき、ヨーグルトを入れて冷蔵庫で2時間程水切りする。
 - キウイは皮をむいて1cm角に切り、レモンは薄切りにする。
 - ドライフルーツとナッツを粗みじん切りする。
- ※トッピング用にドライフルーツとキウイを少し残しておく。

【作り方】

- ① ボウルに水切りヨーグルトとはちみつを入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ② ①にドライフルーツとナッツを入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ②に7分立てにした生クリームを入れてよく混ぜ、キウイとレモン汁を加えて全体を混ぜ合わせる。
- ④ ③を器に入れて冷凍庫で冷やし固める。
- ⑤ 仕上げに薄切りレモンとドライフルーツ、アラザンをトッピングして完成。