

フローズンヨーグルト

<材料>		1500g	
牛乳	500cc	スキムミルク	100g
生クリーム	400cc	乳化安定剤	5g
グラニュー糖	200g	ヨーグルト（プレーン）	500g
		バニラエッセンス	適量

450gでもOK

①混合

グラニュー糖、スキムミルク、乳化安定剤をボールに入れ、よく混ぜておく。

②煮る

鍋に牛乳と生クリームを入れ、熱を加える。40℃になったら、①を少しずつ混ぜながら加えて、80℃まで加熱する。

③冷却

鍋ごと氷を入れた水で30℃まで冷やし、ヨーグルトとバニラエッセンスを加える。

④フリージング

③をアイスクリームフリーザーに入れ、20～25分フリージングする。

★1.5倍量まで一度に作れます。

100g 当たり エネルギー231kcal たんぱく質 5.2g 脂質 12.7g 炭水化物 24.7g カルシウム 167mg 食塩 0.1g

(所要時間：約40分)