

# Hitachinaka's Kitchen

## ブルーベリーアイス

シンプルな甘さの簡単スイーツ  
プレーンヨーグルトを合わせても◎



### 【材料】4人分

冷凍ブルーベリー	200g
生クリーム	大さじ3
砂糖	大さじ2
ミントの葉	適量

### 【作り方】

- 1 ボウルに生クリームと砂糖を合わせ  
冷蔵庫で冷やす。
- 2 冷凍ブルーベリーを凍ったまま加え、  
和える。
- 3 器に盛り付け、お好みでミントの葉を  
飾る。

### ☆POINT☆

👉 食べる直前に  
作りましょう♪

1人分栄養価  
熱量 88 kcal  
たんぱく質 0.7g  
食塩相当量 0g