

6月のやさしいおやつ

ブルーベリーの やわらかヨーグルトアイス

冷凍ブルーベリーとホイップクリームで作る、
さっぱりやさしいアイスデザート♪

高齢者向けポイント

- ✓ やわらかくて飲み込みやすい
- ✓ さっぱりとした味わいで食べやすい
- ✓ 火を使わず簡単で安全



袋でもみもみ♪
簡単&やわらか
アイスに！



高齢者におすすめポイント

- ✓ ヨーグルト入りでなめらか
口どけがよく、やさしい食感で
食べやすい。
- ✓ ブルーベリーで彩りと栄養補給
自然な色合いで見た目も楽しめ、
ポリフェノールが摂れます。
- ✓ 冷たすぎない工夫ができる
食べる前に少し室温に置くと、
口当たりがやさしくなります。
- ✓ 腸活サポートにも◎
ヨーグルトの乳酸菌で、
腸内環境をサポート。



材料 (6人分)

- ・冷凍ブルーベリー…………… 150g
- ・ホイップクリーム…………… 100ml
- ・プレーンヨーグルト…………… 150g
- ・牛乳…………… 50ml
- ・はちみつ または 砂糖…………… 大さじ2
- ・レモン汁…………… 小さじ1
(なくてもOK)



作り方 (キッチン袋で簡単！もみもみ方式)

- 1 材料をキッチン袋へ入れる
冷凍ブルーベリー・ホイップクリーム・ヨーグルト・牛乳・
はちみつ(または砂糖)・レモン汁をキッチン袋に入れる。
- 2 袋の上からもみもみ
袋の上から優しくもんで、ブルーベリーを軽くつぶし、
全体をよく混ぜる。
- 3 平らにして冷凍する
袋の空気を抜き、平らにして冷凍庫へ。
- 4 30~40分後にもみもみ
固まり始めたら、袋の上からもみほぐす。
空気が入り、やわらかい食感に！
- 5 再度冷凍する
さらに30~60分ほど冷やす。
- 6 食べやすい硬さで完成！
少しやわらかい状態が、口当たりもやさしく食べやすいです。
器に盛り付けてお召し上がりください♪



POINT
二重袋にする彡心!
破れにくく、
扱いやすいです。



簡単ポイント

混ぜて冷やすだけ！
包丁不要・火を使わず安全。
袋でもみもみするので、
みんなで楽しめます♪



さらに食べやすくする工夫

- ・ミキサーにかけると、よりなめらかに♪
- ・冷凍しすぎた場合は、少し常温に置くと
スプーンが入りやすくなります。



盛り付けアイデア

- ・透明カップに入れて見た目も涼やかに♪
- ・ミントの葉を添えると爽やか！
- ・ブルーベリーソースやヨーグルトを少しかけても◎



食べやすさのポイント

やわらかく口どけが良いので、
むせにくく安心して食べられます。

こんな方におすすめ

食欲が落ちやすい時期や、冷たいおやつを
やさしく楽しみたい方にぴったりです。

