腸活プロジェクト2026

ビヒダスヨーグルトレシピコンテスト



こだわり部門（キッズ）　大賞

にっこりパンプキンシャーベット

レシピ考案者　みーさん

調理時間　15分＋冷凍する時間

思いついたきっかけ

暑い日でも元気に過ごせるように、
可愛く美味しく作りました。

審査員のひとこと

親子で一緒に楽しく
作れそうなレシピ！
見た目もかわいいです。



材料

- ビヒタスプレーンヨーグルト　200g
- 信州産かぼちゃ　100g
- 砂糖又は信州産蜂蜜　大さじ3
- ミント（飾りつけ用にあれば）

作り方

①かぼちゃを一口大に切り、ラップをして、600Wの電子レンジで柔らかくなるまで2～3分加熱する。
②最後の飾りつけに使うかぼちゃ（皮も含む）を少し取り分けておく。
③加熱したかぼちゃが冷めたら、フリーザーパックに、かぼちゃ、ビヒダスプレーンヨーグルト、砂糖（又は蜂蜜）を入れ、手でかぼちゃを潰しながら揉む。
④材料がよく混ざったら、フリーザーパックのまま、トレーの上で平らにして、冷凍庫で冷やす。一時間後、冷凍庫から取り出して手で揉む。さらに一時間、冷凍庫で冷やし、取り出してもう一度、手で揉む。
⑤再度、冷凍庫で冷やして固まったら、お皿に丸く盛り付ける。
⑥取り分けておいたかぼちゃを使い、パンプキンの顔やヘタの部分を作り、シャーベットに飾りつける。