

～ フルーツヨーグルト ～

《材料(1人分)》

- お好きな果物（パインアップル・黄桃・みかんを使用）・・・80g
- 無糖ヨーグルト（小美玉ふるさと食品公社のものを使用）・・・40g

《作り方》

- ① 果物は食べやすい大きさに切る。
- ② ヨーグルトと果物を和えてできあがり。



ワンポイント

家にある果物とヨーグルトでも作れます。
甘さが足りなかったら、はちみつやフロスト
シュガーをかけてもOK。

1人あたりの栄養価

エネルギー：90kcal
たんぱく質：2.1g
脂 質：15.2g