

乳製品

果物

朝レボ レシピ



「フルーツヨーグルト」

point

ヨーグルトにかけるだけ！
さっぱり食べられる



材 料 (1人分)

ブルーベリーヨーグルト	80～100 g
シリアル	およそ20g
冷凍ベリー	大さじ1
バナナ	1/2個
キウイフルーツ	1/2個

【作り方】	一人分	エネルギー	240 kcal
		たんぱく質	5.9 g
		脂質	5.7 g
		塩分	0.2 g

- ① フルーツを一口大にカットする。
- ② ブルーベリーヨーグルトを器に入れ、
上からフルーツとシリアルをのせる。

お好みのヨーグルトやフルーツに
変更しても美味しい♪

