

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♪

