

おすすめレシピ

【1人分の栄養価】

エネルギー 142kcal

たんぱく質 4.0g

脂質 2.9g

食塩相当量 0.1g



マシュマロ・ヨーグルトサラダ

材料(4人分)

プレーンヨーグルト	400g
マシュマロ	65g
いちご	4粒
フルーツ缶	130g

作り方

- ① マシュマロは一口大に切り、いちごは4等分に切る。
- ② ヨーグルト、マシュマロ、汁気を切ったフルーツの缶詰を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 器に2を盛り付け、いちごを飾る。

