



フルーツ ヨーグルト

- ① マシュマロは一口大に切る。
- ② ヨーグルト、マシュマロ、フルーツ缶（汁気をきる）を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- ③ ②を器に盛り付ける。お好みでトッピングしてもOK

材料

ヨーグルト(プレーン) 200g(1/2パック)
マシュマロ 30g
フルーツ缶詰 100g程度

4
人分

1人分の栄養価

エネルギー：60kcal
野菜量：0g
食塩相当量：0.1g