

主食

主菜

副菜

汁物

デザート
おやつ

~~~~~

## ヨーグルト パフェ

~~~~~

調理時間

5分

〈1人分栄養価〉

エネルギー：120kcal

たんぱく質：4.3g

脂質：2.9g

食塩相当量：0.3g

【材料】(4人分)

- | | |
|------------|------|
| ・プレーンヨーグルト | 400g |
| ・砂糖 | 大さじ2 |
| ・シリアル | 40g |
| ・好きなフルーツ | 100g |

【作り方】

- ①フルーツを洗い、食べやすい大きさにカットする。
- ②プレーンヨーグルトに砂糖を混ぜる。
- ③器にヨーグルト、シリアル、フルーツを盛り付ける。

【ワンポイント】

- ・1日1回、乳製品を摂るよう心がけると、栄養バランスが整います。
ヨーグルトは低カロリーで、たんぱく質やカルシウムが補えます。
- ・旬のフルーツなどと合わせて盛り付けると特別なデザートのように感じますね。