

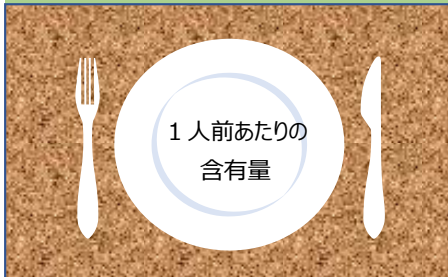


フルーツヨーグルト

2023/5/15

材料	4	人前	調味料
ヨーグルト	200	g	
ミックスナッツ	40	g	
バナナ	1	本	
りんご	0.5	個	
蜂蜜	40	g	

栄養成分表

1人前あたりの
含有量

156	Kcal エネルギー
6	ミリグラム コレステロール
18.6	グラム 炭水化物
0.1	グラム 食塩相当量

作り方

- ① バナナ、りんごは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② ナッツを軽く砕いておく。
- ③ 器にヨーグルトを盛り付ける。
- ④ バナナ、りんご、ナッツを乗せる。
- ⑤ 蜂蜜をかけて完成。