

## 朝ごはんにも果物をプラス！『フルーツヨーグルト』

### 《材料(1人分)》

- お好きな果物（パインアップル・黄桃・みかんを使用）・・・80g
- 無糖ヨーグルト（小美玉ふるさと食品公社のものを使用）・・・40g



### 《作り方》

- ① 果物は食べやすい大きさに切る。
- ② ヨーグルトと果物を和えてできあがり。



### ワンポイント

家にある果物とヨーグルトでも作れます。  
甘さが足りなかったら、はちみつやフロスト  
シュガーをかけてもOK。



### 1人あたりの栄養価

エネルギー：90kcal  
たんぱく質：2.1g  
脂 質：15.2g