



瀬戸内市 管理栄養士

# ヨーグルトパフェ



他のレシピは  
こちらから



## 【栄養価（1人分）】

エネルギー： 93kcal  
たんぱく質： 2.3g  
脂 質： 2.1g  
炭水化物： 17.2g  
食塩相当量： 0.1g  
カルシウム： 77mg

## 【材料（1人分）】

ビスケット	3枚
プレーンヨーグルト	40g
好きなフルーツ	50g

\*みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、白桃缶、バナナ、キウイ、季節のフルーツなどを使っても良いです。

## 【下準備】

- ビスケット・・・大きめに砕く
- フルーツ・・・食べやすい大きさに切る

## 【作り方】

- ① 器にビスケット、フルーツ、ヨーグルトの順に重ねて盛りつける。
- ② トッピング用にフルーツを少し残しておき、最後にのせる。

のせるだけの簡単おやつで子どもと一緒に楽しく作れるレシピです。  
ヨーグルトでカルシウム、果物でビタミンがとれます。