



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：131kcal
たんぱく質：3.4g
脂質：2.6g
炭水化物：25.0g
食塩相当量：0.1g
カルシウム：63.0mg

【材料（4人分）】

カステラ	1切れ(20g)
牛乳	大さじ1(15g)
プレーンヨーグルト	大さじ2(30g)
白桃缶シロップ	小さじ2(10g)
白桃缶	15g
キウイ	15g
バナナ	15g

【作り方】

- ① カステラは手でひと口大にちぎり、器に入れて牛乳をかける。
- ② ヨーグルトに白桃缶シロップを加え混ぜる。
①にかける。
- ③ フルーツを食べやすい大きさに切り、上のにのせる。

フルーツはお好みで変更してください。