

ヨーグルト和え



〈材料〉
ヨーグルト（無糖）
果物（バナナなら 1/2 本程度）

〈作り方〉
果物をヨーグルトで和える。

食事でとりにくい、乳製品や果物は、
間食（おやつ）にいかがですか

