



※写真はイメージです。

オリゴ糖とヨーグルトでお腹を元気にします フルーツヨーグルト

材 料 (4人分)

果物(バナナ、キウイ、ミカン等)…適量
ヨーグルト ……………400g
オリゴのおかげ ……………大さじ4

作り方

1. 果物を一口大に切る。
2. 果物をヨーグルトであえる。
3. 2をガラス容器に入れ、オリゴのおかげをかける。