

きなこヨーグルト

○ 材料(2人分)

ヨーグルト(無糖) … 75g
きなこ …… 小さじ2
はちみつ …… 大さじ1/2



○ 作り方

- ① 器にヨーグルトを入れる。
- ② ①の上にはちみつ、きなこをかける。

エネルギー

100kcal

たんぱく質

4.5g

食塩相当量

0.1g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

