



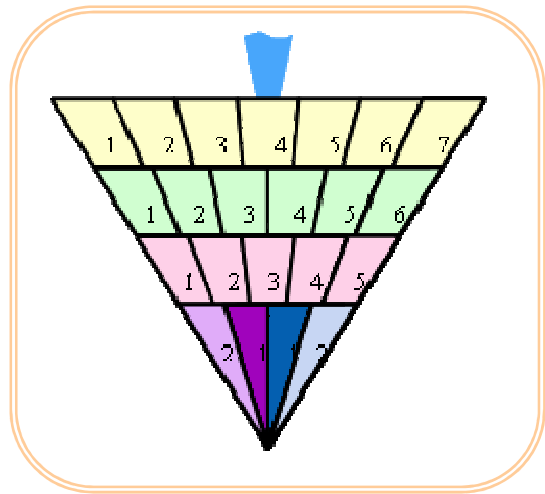
あおもりヘルシー食事バランスメニュー



🌸 フルーツヨーグルト

牛乳・乳製品1つ(SV)

果物1つ(SV)



☆ 栄養価(1人分)

エネルギー	119 kcal
たんぱく質	3.9 g
脂質	2.6 g
塩分	0.1 g

材料(1人分)	作り方
プレーンヨーグルト 80g バナナ 1/2 本 キウイフルーツ 1/2 個	① バナナとキウイフルーツは、食べやすい大きさに切る。 ② 果物にヨーグルトをかける。

ワンポイントアドバイス 🍌

果物は、県産品のりんごや季節の物でどうぞ (*^_^*)