



## のむヨーグルトを使った ヨーグルトドリンク



### 材料(2人分)

- のむヨーグルト…300cc
  - バナナ…1本
  - 苺…1/2パック
  - みかん…2個
  - りんご…1/2個 など
- ヨーグルト300cc  
に対してそれぞれ  
1種類のフルーツ  
で作っています。

※バナナで作った場合の栄養量です。

**栄養量**

- ・エネルギー…139kcal
- ・たんぱく質…5.4g
- ・脂質…5.7g
- ・炭水化物…18.0g
- ・カルシウム…168.0mg
- ・食物繊維…0.6g
- ・食塩相当量…0.2g



ヨーグルトとフルーツをミキサーに入れ、かくはんします。  
※りんごは皮付きで、みかんは外側の皮だけむいて、うす皮は付いたまま使ってください。生のフルーツのかわりに100%のジュースで割って飲むのもおすすめです。