

マシュマロでヨーグル



【材料】 1人分

マシュマロ
ヨーグルト

3~4個
100g

【作り方】

- ①器にマシュマロを入れ、ヨーグルトをかける。半日以上冷やして、いただく。

ポイント

食感がシュワシュワして、子供も楽しめます。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
127	4.0	120	0	0	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

