

# アップルヨーグルト



【材料】 1人分

無糖ヨーグルト	100g
りんご	1/4個
きなこ	適宜

【作り方】

- ①りんごは皮をむき、芯を取って刻み、耐熱容器に入れてラップをかけて3分程レンジで加熱する。
- ②①の粗熱が取れたら、ヨーグルト・きなこをかける。

ポイント

りんごは、レンジで加熱することで噛みやすくなります。きなこには鉄分や食物せんいが多く含まれます。

(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)
88	4.4	75	0.6	1.9	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

