

バナナのヨーグルトかけ



材料（4人分）

バナナ2本、ヨーグルト300g、レーズン大さじ4

【1人当たりの栄養価】

エネルギー 113kcal

【果物の量】

65g（1日の果物摂取量目標量 100～200g）

作り方

① バナナを一口大に切り、器に入れる。



② ①にヨーグルトをかけ、レーズンをちらす。



白井市役所健康課(047-497-3494)