

マシュマロヨーグルト



＜作り方＞ 調理時間：5分（冷やす時間を除く）

1. ヨーグルトを冷蔵庫から出し、なめらかになるまで混ぜる。
2. マシュマロを電子レンジで加熱する。(500W30秒)
3. マシュマロの形がなくなるように混ぜる。
4. ヨーグルトと合わせ混ぜる。
5. 冷蔵庫で食べる直前まで冷やす。
6. 器に盛り、みかんのせる。



＜材料＞	1人分(g)
ヨーグルト	50
マシュマロ	10
みかん	15

＜1人当たり＞

エネルギー	： 71kcal
たんぱく質	： 2.1g
脂質	： 1.5g
炭水化物	： 12.2g
食物繊維	： 0.2g
食塩	： 0.1g

ポイント

* マシュマロを溶かすことでなめらかに

ちょっと工夫

- * フルーツはお好みでアレンジ可能！
- * ヨーグルトを常温にしてマシュマロを入れるとうまく混ざる