

ヨーグルトパフェ

デザート



1人当たり

エネルギー：130kcal

塩分：0.3g

【材料 4人分】

- ・バナナ 1本
- ・ぶどう 4粒
- ・シリアル 20g
- ・プレーンヨーグルト 160g
- ・ホイップクリーム てきりょう適量

【作り方】

- ① バナナは1cm角に切り、ぶどうはたて半分に切る。
- ② 器にシリアル、ヨーグルトの順に入れ、ホイップクリームを絞^{しぼ}り、ぶどう、バナナをトッピングする。

日本食生活協会より

切って器に盛りつける簡単なレシピです。包丁を使う時は、注意しましょう。その時期の旬^{しゅん}の果物を使って、Myパフェを作ってみましょう。

◎旬^{しゅん}の果物◎

春…いちごなど

秋…ぶどう・なし・かきなど

夏…桃^{もも}・さくらんぼ・すいかなど

冬…りんご・みかんなど