

いちごヨーグルト*フルーツパフェ

材料（1人分）

- ・パルテノヨーグルト（無糖）
…70g（2/3カップ）
- ・パルスweet（カロリーゼロ 液状タイプ）
…5g（小さじ1）※甘味が不要の場合は省く

＜お好みの果物＞

- ・オレンジ …50g（1/4個）
- ・キウイ …50g（1/3個）
- ・バナナ …40g（1/3本）



ギルシャヨーグルト

濃厚クリーミーな食感のヨーグルトです
バニラアイスやホイップクリームを
使用するよりカロリーをおさえられます



1 個分

エネルギー
150kcal

食物繊維
2g

作り方

- ① 果物はトッピング用に一部飾り切りにする。残りは1cm角に切る。
- ② ヨーグルトにパルスweetを入れて混ぜる。
- ③ フルーツ，ヨーグルトを順番に盛り付ける。