



デザート

黒豆ヨーグルト

～いつものヨーグルトにスキムミルクを加えてたんぱく質アップ～



1人分の栄養価 エネルギー150kcal たんぱく質 9.9g 食塩相当量 0.2g

材料(2人分)

ヨーグルト		100g
お好みの果物	パイン	1切れ
	いちご	2個
黒豆(甘煮)	5～6粒	(20g)
スキムミルク	大さじ1 1/2	(9g)

作り方

- 【1】ヨーグルトに果物を混ぜ、黒豆(甘煮)をあわせる。
- 【2】上からさらにスキムミルクをかけ、混ぜて食べる。

ポイント

豆とスキムミルクを足してたんぱく質アップ。