



和っ!? きな粉ヨーグルト

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

プレーンヨーグルト 200g

きな粉 大さじ1

栄養価	こども1人分
エネルギー	30 kcal
食塩相当量	0.0 g

作り方

- ① ヨーグルトを器によそい、きな粉をかける。

<大人へのアレンジ> … お好みで黒蜜やはちみつを足す。

