

レシピ提供:千里金蘭大学(令和6年度公衆栄養臨地実習生)



朝ごはんレシピ 「バナナヨーグルト」

POINT

- 1食あたり**100円以下**で作れます。
- のせる・かける・混ぜるの簡単調理で包丁いらず！



1食あたり
130kcal

材料(1食あたり)

バナナ	1本
ヨーグルト	約100g

【作り方】

- ①器にヨーグルトを入れる。
- ②スプーン等でバナナを食べやすい大きさにカットしながら、①へ入れていく。

★バナナを缶詰や冷凍フルーツにアレンジするのもオススメ

朝ごはんには果物を食べよう

