

いちごカルピスヨーグルト

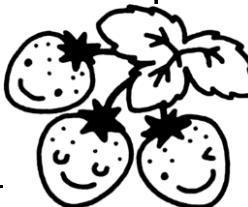
<作り方>

- ① **いちご**は、洗ってへたをとる。
- ② ボウルに**プレーンヨーグルト**、**カルピス**、**スキムミルク**を入れてよく混ぜる。
(※カルピスでスキムミルクをよく溶かしてからヨーグルトを入れるとなめらかに仕上がります。)
- ③ **レモン汁**を加えてさらに混ぜる。
- ④ **いちご**を器に盛り、③を上からかける。

栄養価 (1人分)
 エネルギー 53kcal
 たんぱく質 2.3g
 脂質 0.9g
 塩分 0.0g



材 料 (1人分)		4人分	ぱくぱく	かみかみ後期・かみかみ前期	もぐもぐ・ペースト
いちご	3粒	12粒	そのまま	1/4に切る	ペーストにして、うらごし
プレーンヨーグルト	30g	120g			
カルピス	小さじ1	小さじ4			
スキムミルク	小さじ1	小さじ4			
レモン汁	少々	小さじ1/2			



ヨーグルトにカルピスとレモンの風味が加わり、さわやかな味が広がります。
 また、スキムミルクを使用しているのでカルシウムが補えます！