

マシュマロキウイヨーグルト

1人分当たり：エネルギー：121kcal、たんぱく質：7.9g、脂質：4.8g、炭水化物：14.3g
カルシウム：85mg、鉄：0.8mg、食物繊維：4.3g 食塩：0.7g

材料（6人分）分量	
プレーンヨーグルト	300g
マシュマロ	120g
キウイ	3個

〔下準備〕

☆保存容器にヨーグルトとちぎったマシュマロを入れ、
冷蔵庫で一晩おいておく。

〔作り方〕

- ① キウイは皮をむき、1cm角のサイコロ状に切る。
- ② カップにマシュマロヨーグルトをいれ、切ったキウイを飾って完成。

