

## フルーツヨーグルト

	材料(4人分)				
	プレーンヨーグルト	100g			
	砂糖	小さじ2			
	桃の缶詰	100g			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	85kcal	2.1g	1.6g	62mg	0.1g



### 作り方

1. 桃を食べやすい大きさに切る。
2. プレーンヨーグルトに1と砂糖を入れて混ぜる。