



はちみつヨーグルト&グレープフルーツ

 	材料(2人分)				
	無糖ヨーグルト	200g			
はちみつ	6g				
グレープフルーツ	100g				
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム
	109kcal	4.5g	3.1g	0.1g	135 mg



作り方

1. ヨーグルトにはちみつをのせる。



コメント

- ・ はちみつの代わりに鉄を含むプルーンや、バナナ・コーンフレークにしてもエネルギー補給の一品に。