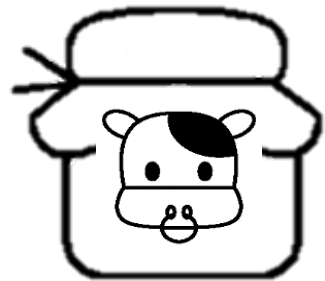


# おうちで、かんたん！ 美味しいおやつを作ってみよう♪

おすすめのおやつ

**ヨーグルト**

を使ったおやつ



## ヨーグルトシェイク

1人分：70kcal

材料 4人分

- ・プレーンヨーグルト・・・200g
- ・牛乳・・・・・・・・・・・・200ml
- ・砂糖・・・・・・・・・・・・小さじ2

### 作り方

ヨーグルト、牛乳、砂糖をよく混ぜ合わせる。

～栄養士からのおすすめポイント～

飲むヨーグルト風のドリンクです。

市販の飲むヨーグルトには、たくさんの砂糖が使われています。手作りにすることで、糖分控えめに♪

