

きなこヨーグルト

エネルギー 139kcal
(1人分あたり)

【材料2人分】

- ・ ヨーグルト 200g
- ・ きな粉 小さじ2
- ・ バナナ 1本
- ・ メープルシロップ 10g



きなこヨーグルト



きなこヨーグルト

- ① ヨーグルト100gにバナナ1/2本を入れる。



- ② きなこを小さじ1入れる。



きなこヨーグルト

③ メープルシロップを入れて完成。

