

ぶどうのヨーグルトデザート



エネルギー 85kcal
たんぱく質 3.0g
脂質 2.4g
食物繊維 0.1g
塩分 0.1g
(1人分)

分量 (4人分)

ぶどう	中1房 (100g程度)
ヨーグルト (無糖)	4カップ (320g程度)
はちみつ	小さじ4 (28g程度)



作り方

- ① ぶどうの皮をむいておく (15粒程度、皮を残したままにしておく)
- ② ヨーグルトを器に移し、皮をむいたぶどうを混ぜる
- ③ 小さめのコップや型に入れて、2時間ほど冷凍庫で冷やす
- ④ ③をお皿に出して、皮を残したぶどうを上に乗せてはちみつをかける

※ 冷凍庫で冷やさずに、混ぜてそのまま食べてもおいしくいただけます

※ はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使わないでください