

キウイヨーグルト

調理時間 5分

《 材 料 》

キウイ	2個
ヨーグルト(加糖) 2パック (160g)	
砂糖	お好みで適量

《 作り方 》

キウイは芯を取ってからスプーンで果実を取り出しサイコロ大に切ります。

キウイとヨーグルトを合わせ、砂糖でお好みの甘さに調整します。

くり抜いたキウイの皮に盛り付けます。



毎日欠かさず、美容と健康に
良いフルーツを

【おいしさのヒミツ】

酸味の苦手な人は、お好みで
砂糖を加えて下さい。

お料理上手メモ

キウイの中をくり抜く時には、包丁で芯の
ところを切っておけば上手に取り出せます。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
90 kcal	0.5 g	0.1 g	6.8 g	0.1 g

作成：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校