

おなかスツキリ！デザート
きなこヨーグルト



材料

- ヨーグルト 150g
- くるみ黒糖きなこ 大さじ2
- お好きなフルーツ 適宜

作り方

- 1 ヨーグルトにきなこを混ぜます。
- 2 お好きなフルーツを混ぜてできあがり。

乳製品に足りない食物繊維を補います。

KOUTA SHOUTEN

使ったのはコレ!

くるみ黒糖きなこ



大豆イソフラボンやカルシウム、食物繊維、さらに女性におすすめの葉酸など、からだにうれしい成分が入っている優れもの!