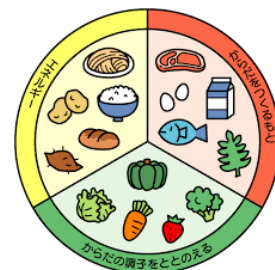




● エネルギーのもと   ● 体をつくるもと   ● 体の調子を整えるもと  
3つの色があるようにします



## ヨーグルトデザート

材料（1人分）

- プレーンヨーグルト            … 100g
- コーンフレーク                … 大さじ3くらい
- りんご                            … 適宜<いちょう切り>
- バナナ                            … 適宜<ななめ輪切り>

くだものは、キウイやいちご等季節のものやお好みのものを加えても！  
レーズンやプルーン等のドライフルーツを加えると鉄の補給もできます♪

### 作り方

- ① 深皿やマグカップに、コーンフレークを入れる。
- ② ヨーグルトを上のにせる。
- ③ りんごとバナナをトッピングする。

※ 食べるときは混ぜながら食べましょう。  
※ 食欲がないときの朝食代わりにもおすすめです！

