



ミニタス エネルギーゼリー
りんご味



材料【1人分】

ミニタス エネルギーゼリー りんご味…………… 25g
 ヨーグルト(無糖)…………… 50g
 上白糖…………… 4g

作り方

- ①ミニタス エネルギーゼリー りんご味はフォークなどで潰す。
- ②容器にヨーグルト(無糖)、上白糖を入れて混ぜる。
- ③器に②、ミニタス エネルギーゼリー りんご味を盛り付ける。

【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
144kcal	1.8g	10.6g	13g	0.1g

管理栄養士からのPOINT!

ヨーグルトに柔らかく口当たりの良いミニタス エネルギーゼリー りんご味をトッピング。手軽に美味しくエネルギーを補えます。