


料理名 「 朝パフェ 」		
<栄養価> エネルギー : 231 Kcal たんぱく質 : 5.2 g 脂質 : 2.2 g カルシウム : 76 mg 鉄 : 0.7 mg ビタミンA : 25 μg RE ビタミンB1 : 0.07 mg ビタミンB2 : 0.11 mg ビタミンC : 45 mg 食物繊維 : 2.6 g 食塩相当量 : 0.7 g		
材 料	分量 (g)	作 り 方
お好みのシリアル 無糖ヨーグルト バナナ キウイ はちみつ	30 30 50 50 5	① パフェグラスにシリアルとヨーグルトを交互に入れる。  ② 食べやすい大きさにカットしたバナナとキウイを上を飾る。  ③ はちみつをかけて出来上がり。
◎調理のポイント 作るのも食べるのもワクワクする栄養満点のデザートです。様々な季節のフルーツで試してみてください。		