



楽楽!! おいしか介護食

ギリシャヨーグルトパフェ



材料と分量(2人分)

| | |
|------------------|------|
| フルーツグラノーラ | 大さじ4 |
| THE GREEK YOGURT | 2個 |
| キウイフルーツ | 1/2個 |
| | |
| | |
| | |

エネルギー 195 Kcal
 蛋白質 28.4 g

作り方

- ① キウイフルーツは食べやすい皮をむき食べやすい大きさに切る
- ② 容器にフルーツグラノーラを入れる
- ③ THE GREEK YOGURTのフルーツを混ぜて②に入れる
- ④ ③に①を飾る

フルーツグラノーラとは、オーツ麦やその他の穀物をはちみつやメープルでコーティングして、オーブンで焼き上げた食品です。甘い味付けのされた穀物の食感と、甘酸っぱいレーズンなどのドライフルーツが入っていますので穀物と果物の栄養素が多く含まれています。また、牛乳やヨーグルトと一緒に食べるのが味的にも栄養的にも一番です。



介護食についての不安や悩みがある方はお気軽にご相談下さい

みぎわほ一む