

## いちごとくるみのヨーグルトハニートライフル



### 1人分栄養素

エネルギー	354kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	19.6g
炭水化物	38.0g
食物繊維	4.1g
食塩	0.3g

### 材料〈1人分〉

グラノーラ……………25g    くるみ……………6粒  
ヨーグルト(無糖)…大さじ4    はちみつ……………小さじ2  
いちご……………4個

### 作り方

- ① コップなど透明な容器にグラノーラを敷き、上からヨーグルト大さじ2をかける。
- ② ①の上にくるみ5粒をのせ、はちみつ小さじ1をかける。
- ③ ②の上にヨーグルト大さじ1をのせ、さらに容器に沿って半分に切った3個分のいちごをのせる。
- ④ 真ん中にヨーグルト大さじ1をのせ、はちみつ小さじ1をかける。
- ⑤ 細かく割ったくるみ1粒、いちご1個をのせて完成。



### ポイントはここです!

ヨーグルトには整腸作用に効果的なビフィズス菌や乳酸菌が豊富に含まれています。ただし、熱に弱いのでそのまま食べるようにしましょう。いちごには水溶性食物繊維が含まれ、くるみにも整腸作用があります。