

# 今月のおすすめレシピ ～りんごヨーグルト～



秋の味覚であるりんごをヨーグルトと合わせたデザートです。ゼロカロリーの甘味料を使用することで市販のフルーツヨーグルトよりも糖質量を抑えることができ、糖尿病の患者さんでも安心して食べられます。

## 材料(5人分)

- ・りんご 半分
- ・ヨーグルト 400g
- ・パルスweet 10g
- ・ミント 適量



## 作り方

- ①りんごは皮をむいて0.5mm角のサイコロ状に切る。
- ②ボウルにりんご、パルスweet、ヨーグルトを入れて混ぜ合わせる。
- ③器に盛り付け、ミントを添える。

## 1人分あたりの栄養価

エネルギー71kcal たんぱく質 3.0g 脂質 2.4g 食塩相当量 0.1g



## 果物のエネルギー量は？

80kcalの目安は…



バナナ 1本



りんご半分



柿 2/3個

果物は…？

上手な取り入れ方は…？

気になる方は

管理栄養士まで！

