



お手軽 おやつ



簡単おやつでたんぱく質とカルシウムをお手軽に！

カステラトライフル（1人分）



材料

- カステラ 1切れ（50g）
- 無糖ヨーグルト 80g
- フルーツ缶 40g

作り方

- ① カステラをひと口大にちぎる。
- ② カップにカステラ・ヨーグルト・フルーツを交互に入れる。

栄養成分

エネルギー	275Kcal
たんぱく質	6.5 g
食塩相当量	0.1 g

ヨーグルトでカステラも食べやすく！