たにクリニック　メニュー集

りんごヨーグルト

栄養士コメント

りんごに含まれる水溶性食物繊維(ペクチン)は、皮と皮の下部分に多く含まれているので、皮ごと食べる方が良いでしょう。角切りのリンゴが入っているので、食べ応えもあります。ハチミツの優しい甘さとリンゴの食感が楽しめます。デザート感覚でペロリと食べられます。

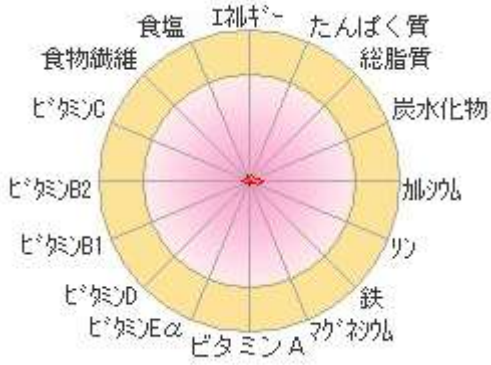
作り方

①：りんごは皮ごとよく洗い、サイコロ状に切る。

②：ヨーグルトと和え、上からハチミツをかける。

成分値（1人分）	摂取値	単位
1. エネルギー	73	kcal
2. たんぱく質	2.2	g
3. 総脂質	1.9	g
4. 炭水化物	13.2	g
5. カルシウム	73	mg
6. リン	64	mg
7. 鉄	0.0	mg
8. マグネシウム	8	mg
9. ビタミンA	20	μg
10. ビタミンEα	0.1	mg
11. ビタミンD	0.0	μg
12. ビタミンB1	0.03	mg
13. ビタミンB2	0.08	mg
14. ビタミンC	2	mg
15. 食物繊維	0.4	g
16. 食塩	0.1	g

材料（1人分）	分量	単位
1. ヨーグルト(プレーン)----------	60	g
2. りんご----------	1/8	こ
3. はちみつ----------	1	小ｻｼﾞ



（ 範囲内です）