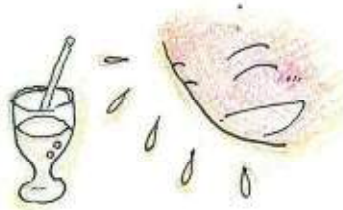


ツリアルヨーグルトセット



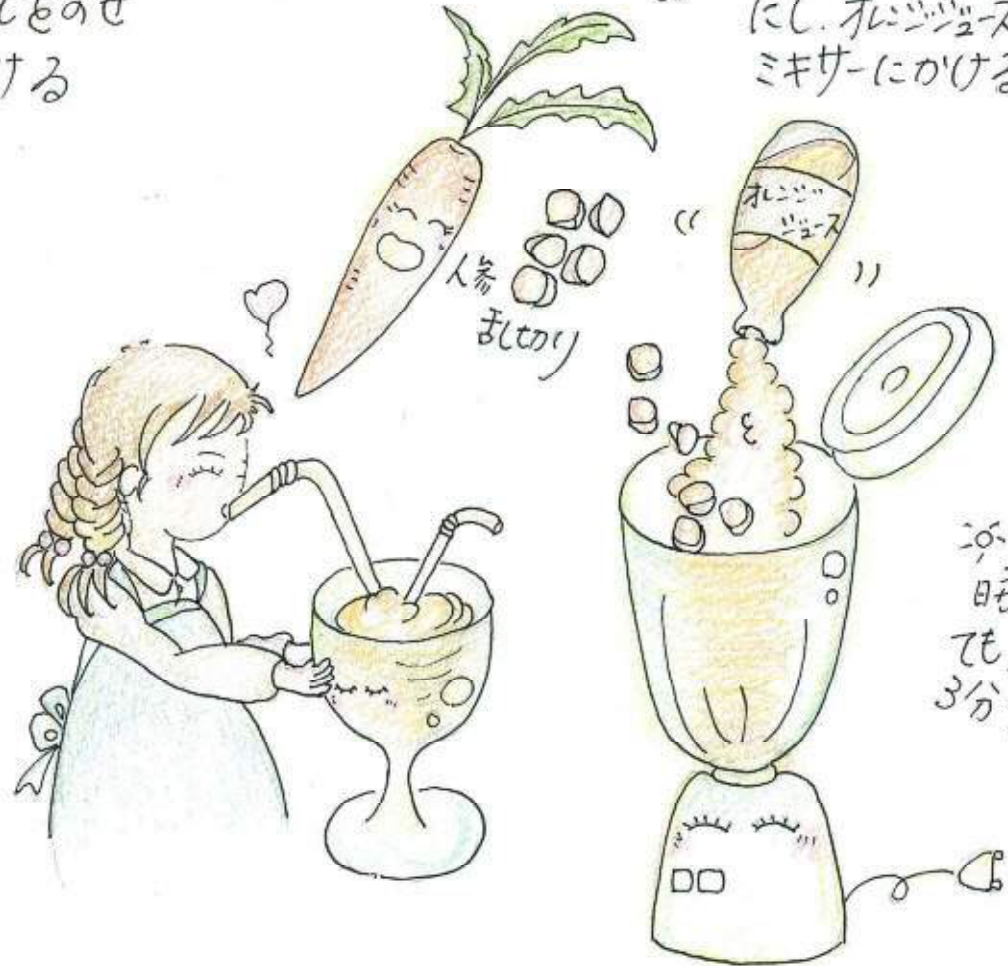
フルーツツリアルヨーグルト (4人分)

- ツリアル ... 120g
 - ヨーグルト(無糖) ... 280g
 - フルーツカクテル(缶) ... 120g
 - はちみつ ... 大さじ2
- 作り方
器にツリアルヨーグルト
フルーツカクテルをのせ
はちみつをかける



オレンジキャロットジュース (4人分)

- 人参 ... 80g
 - オレンジジュース ... 520cc
- 作り方
人参を皮をむいて乱切り
にし、オレンジジュースとともに
ミキサーにかける。



🌞
時間がかなく
ても大丈夫。
3分クッキングだよ