

プルーンヨーグルト ～手軽にたんぱく質補助レシピ～



■材料(1人分)

干しプルーン	5g
ヨーグルト(無糖)	100g
たんぱくUPヘルパー	6g
はちみつ	5g
ミントの葉(飾り用)	適宜

■作り方

- ① 干しプルーンは粗く切っておく。
- ② ヨーグルトに**たんぱくUPヘルパー**を加えてよくかき混ぜ、はちみつを加えてさらに混ぜる。

♪ワンポイントアドバイス

- **たんぱくUPヘルパー**はホエイ(乳清)たんぱく質を使用していますので、ヨーグルトとの相性がよく、おすすめです。
- 干しプルーンとはちみつを加えることで、さっぱりと食べやすい一品になります。

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
111	9.3	3.0	12.0
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
82	199	105	0.2

※飾り用のミントの葉は栄養成分値には含まれておりません。

日本食品標準成分表2010で計算

■使用商品



たんぱくUPヘルパー