

マンゴーゼリーのヨーグルトソース ～簡単おやつレシピ～



■材料(1人分)

ヨーグルト(無糖)	20g
スキムミルク	2g
コンデンスミルク	2g
ソフトアガロリー マンゴー	83g(1個)

■作り方

- ① ボールにヨーグルト、スキムミルク、コンデンスミルクを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② ソフトアガロリー マンゴーを1.5cm角に切って器に盛り付け、上から①をかける。

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)
176	1.6	0.8	40.7
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
26	82	46	0.1

日本食品標準成分表2010で計算

■使用商品



ソフトアガロリー マンゴー