

おいしく  
楽しく  
体をつくる  
たんぱく質を  
とろう

たんぱく質

~5g

食物繊維も  
摂れる！

# オーツミルクとヨーグルトの ベリースムージー

調理時間

10分

## <材料>(2人分)

•オーツミルク砂糖不使用	250ml
•プレーンヨーグルト(無糖)	100g
•冷凍ミックスベリー	60g
•はちみつ	大1/2
•ミント	適量

## <作り方>

- ① ミント以外の材料をミキサーにかける。甘味が足りない場合は、はちみつをお好みで加える。
- ② グラスに入れて、ミントを添える。

## [栄養価計算 1人分]

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
108kcal	2.3g	3.4g	18.5g	0.2g

たんぱく質  
摂取のコツ

プレーンヨーグルトをオーツミルクと合わせれば高たんぱくで食物繊維も摂れて一石二鳥。定番のヨーグルトがいつもと違ったスムージー風のドリンクに。