

## 柿とバナナのヨーグルト和え



材料 3～4人分

柿・・・・・・・・・・1/2個

バナナ・・・・・・・・・・1本

プレーンヨーグルト・・200g

スキムミルク・・・・・・・・大さじ5～6杯

※スキムミルクがないときは、好みに砂糖大さじ1杯程度でもOKです

---

手順

1. 柿は、皮と種とヘタを除いて、バナナの太さに合わせて薄切りのいちょう切りにする
2. バナナは、薄切りの輪切りにする
3. ボウルで、ヨーグルトとスキムミルクを混ぜ、ミルクを溶かす
4. ③に、①と②を入れ、まんべんなく和えたら、盛り付ける

※季節の果物を使って、色々なヨーグルト和えができます  
プレーンヨーグルトにスキムミルクを溶かしこむことで、  
カルシムの強化と甘さの補充になります