

マンゴー入りヨーグルト

副菜



【材料】（作りやすい分量）

- ・ヨーグルト
（プレーンタイプ） 400g
- ・ドライマンゴー 30g

【作り方】

- ①食べやすい大きさに切ったドライマンゴーをヨーグルトに入れ、良くかき混ぜ冷蔵庫で一晩寝かせる。

point

いつものヨーグルトにドライマンゴーを入れるだけ！
簡単に濃厚な水切りヨーグルトの出来上がり!!
ジャムやハチミツで食べるより、食物繊維をとることができます。

ひとくちメモ

1人分は、100gほどを目安にしましょう。

毎朝、ヨーグルトと食物繊維で腸内環境が整います！

