

ヨーグルトを加えるだけで、コクと栄養価がアップ！

オレンジヨーグルトジュース

◆材 料◆

	1人分	4人分
プレーンヨーグルト	50g	200g
砂糖	小さじ2/3	小さじ2・1/2
オレンジジュース (果汁100%)	75ml	300ml

◆作り方◆

- ① ボウルに、プレーンヨーグルトと砂糖を入れてよくかき混ぜる。
- ② ①にオレンジジュースを少しずつかき混ぜながら加えていく。

1人分の栄養価

エネルギー量：70kcal、たんぱく質：2.5g、脂質：0.6g、食塩量：0g、カルシウム：76mg

■ヨーグルトを加えることで、コクのあるジュースになります。少し酸味があるので、砂糖を少々加えますが、オレンジジュースの種類によって量を加減してください。

■今回のドリンクは、オレンジジュースのみの栄養価よりもカルシウム13mg→62mgと4.7倍になります。

このちょっとずつの工夫で、お子さんの成長に必要な栄養素を補っていくことが大事です(^o^)



