

# もちっとトースト フロズンヨーグルトサンド

1品で栄養バツチリ!



もちっと食感





# 1品で必要な栄養素が しっかり摂れる。忙しい朝にも、 おやつにも「知的な軽食」

## ○メイン食材

もちっと  
食感

プレーン  
ヨーグルト

はちみつ

## ○材料 [4人分]

もちっと食感 . . . . . 2枚

[オキコ株式会社]

ブルガリアヨーグルト(プレーンヨーグルト) . . . 200g

[沖縄明治乳業株式会社]

はちみつ . . . . . 40g

グラノーラ . . . . . 適量

フルーツ

スイカ . . . . . 適量

パイナップル . . . . . 適量

キウイ . . . . . 適量

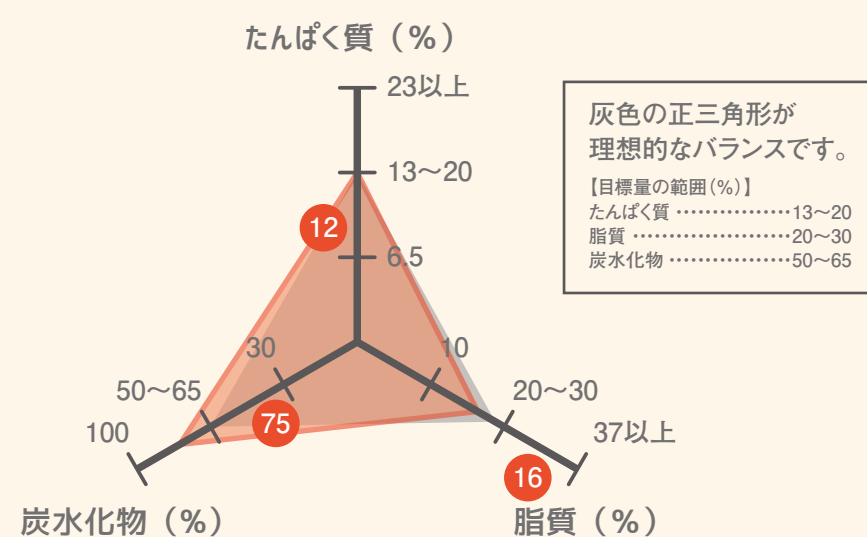
ブルーベリー . . . . . 適量

## ○栄養価 [1人あたり]

エネルギー . . . . .	261kcal	ナトリウム . . . . .	350mg
水分 . . . . .	64.3g	カリウム . . . . .	244mg
たんぱく質 . . . . .	7.8g	カルシウム . . . . .	78mg
脂質 . . . . .	4.5g	マグネシウム . . . . .	24mg
炭水化物 . . . . .	48.7g	リン . . . . .	106mg

### フローズンサンドはこの一品でバランスのとれた最強スイーツ☆

ナッツたっぷりのグラノーラを加えて、お肌のうるおいアップ!キウイやオレンジなどのフレッシュフルーツを加えるとビタミンCがもっとアップ☆



適する範囲:日本人の食事摂取基準(2015年版)の1歳以上の目標量を参考に大きめの目安としました。

## ○作り方 [調理時間目安:10分(冷凍時間含まない)]

- 1 食パンをトーストし、はちみつをそれぞれに塗る。
- 2 ①の食パン1枚にヨーグルトの半量をのせ、食パンでサンドし残りのヨーグルトをのせ、冷凍する。
- 3 フローズンサンドを切り分け、器に盛り、グラノーラ、お好みのフルーツをトッピングする。

