



超簡単ビシソワーズ

調理時間 **2** 分

材料（1人分）		作り方
野菜ジュース	100ml	① カップに野菜ジュースとヨーグルトを入れてよく混ぜ合わせ、塩こしょうで味をととのえる
ヨーグルト	50g	
塩こしょう	少々	

ポイント

簡単に栄養をとれる 1 品です。高たんぱくヨーグルトを使うとさらにたんぱく質を補えるので成長期のお子さんや食の細い人にもおすすめです。

■ 1 人分栄養価 ■

エネルギー 75kcal たんぱく質 4.1g 脂質 3.0g 食塩 0.1g