

# 冷やして簡単！ヨーグルトバーク



【1人あたりの栄養量(6等分したうちの1つ分)】

エネルギー117kcal 食塩相当量 0.1g

ビタミンA 31μgRAE カリウム 229mg

～アンチエイジングシリーズ～

\* 日本食品標準成分表2025年度版(九訂)に基づいて計算をしています

【材料(21.5cm×16cmバット1個分)】



* プレーンヨーグルト	400g
* はちみつ	大さじ2
* フルーツサプリ プルーン	60g
* カシューナッツ	30g
* ラズベリー(冷凍)	適量



こちらの商品を使用しています！

## 【作り方】

① 水切りヨーグルトを作ります。

ボウルにざるをのせてキッチンペーパーを敷き、その上にヨーグルトを入れてラップをし、冷蔵庫で6～7時間置きます。

② ①でできたヨーグルトにはちみつを加えて混ぜます。

③ バットにラップを敷いて②を流し入れ、ゴムベラで表面を平らにします。

④ プルーン、ナッツ、ラズベリーを上にはらき軽く手で押さえ、冷凍庫で3～4時間凍らせます。

⑤ お好みの大きさに切って完成です。



栄養相談(無料)  
も受付けています♪  
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも  
チェックできます！  
みなさんのつくれば  
お待ちしております！

プルーンには、体内の余分な塩分を排出するカリウムが豊富に含まれています。また、抗酸化物質であるビタミンAが含まれているので、美肌を保つなどのアンチエイジング効果も期待できます。今日の間食にいかがですか？

栄養士  
MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成:(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士