

☆もち麦のヨーグルトパフェ（1人分）

材料名	分量	作り方
蒸しもち麦	大さじ1~2	① クッキーを砕いておき、りんごは1cm角に切る。 ② 器にクッキー、蒸しもち麦、プレーンヨーグルト、いちごジャムを層になるように重ねて盛り付ける。 ③ 仕上げにりんごとみかん、少し残しておいた蒸しもち麦を飾る。
プレーンヨーグルト	120g	
クッキー	2枚	
いちごジャム	適量	
りんご	20g	
みかん(缶詰)	3粒	

※レシピ提供：株式会社マルヤナギ小倉屋

1人分 254kcal

