

プルーンヨーグルト



材料

- ヨーグルト お好みの量
- プルーン お好みの量



作り方

1. ヨーグルトを器に盛りつける
2. プルーンを飾って、できあがり！

プルーンは、鉄や食物繊維、ビタミンなどが豊富です。
カルシウム豊富なヨーグルトとの相性もバッチリです！