

フレッシュフルーツの麴ヨーグルトかけ

～塩麴と黒こしょうでいつもと違ったフルーツヨーグルトに



1人分 74kcal
塩分 0.2g

材 料 (4人分)

りんご	1/2個
バナナ	1本
キウイフルーツ	1個
ヨーグルト (無糖)	大さじ4 (60g)
塩麴	小さじ1 (6g)
はちみつ	小さじ2 (14g)
レモン汁	小さじ1/2 (2.5g)
黒こしょう (粗びき)	少量

作り方

- 1 りんごはくし形に切って、芯をとり、1センチ幅のいちょう切りにする。バナナは皮をむき、1センチ幅に切る。キウイは皮をむき、縦4つ割りにして1センチ幅のいちょう切りにする。
- 2 ボウルに麴ヨーグルトの材料を入れて混ぜる。
- 3 器に①の果物を盛り付ける。②の麴ヨーグルトをかけ、こしょうをふる。