

少しだけ手を加えることで美味しくたんぱく質アップ！

## ヨーグルトきなこフロート

調理時間：5分

<材料> 1人分

- |                  |          |
|------------------|----------|
| ・ヨーグルト（90g～120g） | 1カップ     |
| ・きなこ             | 大さじ1     |
| ・水               | ヨーグルトの半量 |
| ・アイス（抹茶がおススメ）    | 大さじ1     |

<作り方>

- 1 ヨーグルトときなこを良く混ぜてから水を加えて更に混ぜます。
- 2 コップに1を入れて、アイスをスプーンですくって上に乗せて出来上がり。

