

便秘予防レシピ

# オートミールヨーグルト



## 【材料(おやつ1回分)】

プレーンヨーグルト	1個(約70g)
オートミール (クイックオーツ・インスタントオーツがおすすめ)	ティースプーン1杯
お好きな果物	約30g
砂糖	小さじ2

## 【作り方】

- ① ヨーグルトにオートミールを混ぜる。
- ② 冷蔵庫に30分おく。
- ③ 耐熱容器果物に入れ、上から砂糖をかけて電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ④ 冷やしておいたヨーグルトに③をかける。



冷蔵庫で30分おくことで、オートミールが  
プチプチ食感になります。