

グラノーラデザートグラタン



【材料2人分】

- フルーツグラノーラ・ 40g
- 卵・・・・・・・・・・ 1個
- ヨーグルト・・・・・・・・ 80g
- はちみつ・・・・・・・・ 小さじ2

エネルギー131kcal たんぱく質3.7g
脂質4.8g 炭水化物18.5g 食塩0.2g

【コメント】

ヨーグルトの酸味が、フルーツグラノーラの味を引き立てます。

【作り方】 調理機器：オーブントースター

- ① 耐熱の器にフルーツグラノーラを入れる
- ② 卵、ヨーグルト、はちみつを混ぜる
- ③ ①の器に②を加えトースターで10分焼く

