



# カステラトライフル



## 材料・下準備(1人分)

カステラ ..... 20g:食べやすい大きさに切る  
プレーンヨーグルト ... 60g  
いちご ..... 1個:食べやすい大きさに切る  
ブルーベリー ..... 10粒

## Point

ヨーグルトと重ねることで、カステラがしっとりして、食べやすくなります。

## 作り方

① 器にカステラ・ヨーグルト・果物を重ねて盛り付ける。

## 1人分

| エネルギー   | たんぱく質 | 食塩相当量 | カルシウム | ビタミンD |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 106kcal | 3.4g  | 0.1g  | 81mg  | 0μg   |

