

さっとひとかけ  
フルーツきなこ



材料

- お好きなフルーツ …………… 適宜
- くるみ黒糖きなこ …………… 適宜

作り方

1 お好きなフルーツにきなこをかけてできあがり。

メロン、バナナ、柑橘系のフルーツによく合います。

使ったのはコレ!

くるみ黒糖きなこ



大豆イソフラボンやカルシウム、食物繊維、さらに女性におすすめの葉酸など、からだにうれしい成分が入っている優れもの!