



ヨーグルトのパフェ

《ヨーグルトのパフェ》

材 料	4 人分
ビスケット	3 0 g
キウイフルーツ	6 0 g
バナナ	1 0 0 g
黄桃缶	6 0 g
無糖ヨーグルト	1 5 0 g

つくりかた

- ① ビスケットは大きめにくだく。キウイ、バナナ、黄桃は1cm角に切る。
- ② キウイ、バナナ、黄桃を混ぜ、トッピング用に少量をとる。
- ③ 器にビスケット、②のフルーツ、ヨーグルトの順に重ねてもりつけ、トッピング用の②をのせる。



1人分の栄養量

エネルギー	114kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	3.3g
塩分相当量	0.0g



旬のものを楽しもう！

この献立では、キウイフルーツ、バナナ、桃を使っています。その時期の旬の果物、お好きな果物でぜひ作ってみてください！

果物の栄養

果物には各種のビタミンをはじめ、ミネラルや食物繊維など豊富に含まれています。

しかし、体によい果物も、食べすぎはエネルギー過多のもとになります。適量を心がけましょう。

【パフェとサンデーの違い】

使う材料や器に明確な違いはありません。

両者は発祥の地が違って、パフェはフランス。サンデーはアメリカです。フランス語で「完璧」という意味のパルフェから命名されたのがパフェで、アイスクリームやフルーツ、コーンフレーク、生クリームなどを盛り付けて、「完璧なスイーツ」に仕立てたのがパフェと言えます。

一方、サンデーは、アメリカで「安息日」である日曜日に販売された、パフェよりは質素なスイーツです。日曜日に売られたことから「サンデー」と呼ばれました。

現在は、パフェとサンデーに明確な違いはなく、何となく、大きな(高い)器に盛られていて値段の高いものをパフェ、低い器に盛られていて値段が低いものを「サンデー」と言う場合が多いようです。