



超熟®ライ麦入りでつくる
フルーツサンド



材料 2人分

- 超熟®ライ麦入り 2枚
- 水切りヨーグルト 120g
(ヨーグルト240g)
- キウイ 1個
- オレンジ 1/2個
- バナナ 1本

作り方

- ① ヨーグルトは水を切る。
- ② キウイ、バナナ、オレンジは皮をむく。バナナは横半分に切り、片方を4等分にする。オレンジは縦半分に切り、片方をさらに横半分に切る。
- ③ 「超熟®ライ麦入り」に①を塗り、キウイ、バナナ、オレンジを中心にのせ、四隅にカットしたバナナとオレンジを隙間ができないようにのせる。再度①を塗り、もう1枚の「超熟®ライ麦入り」をかぶせる。
- ④ ③をラップに包み、5分ほど置く。ラップごと中心で半分に切る。