



ヨーグルトポムポム



りんごとヨーグルトを使ったケーキです。フランス語でりんごのことを「ポム」といいます。



りんごは、皮と実のさかい目には食物せんいが多く、腸の働きをげんきにする力があるので、家で食べるときはよく洗って、**かわごと食べる**のがおすすめです。おなかの調子が悪ときや体調のすぐれないときに食べるといいですよ。

