

No.5 (朝食メニュー)

『メニュー名』

- オーバーナイトオーツ
- ◇ オートミール
- ◇ 牛乳
- ◇ ヨーグルト
- ◇ ブルーベリー
- ◇ マンゴー

オートミール（オーツ麦）を前日の夜から一晩（オーバーナイト）牛乳とヨーグルトに漬けて柔らかくしたものに、好きなフルーツをトッピング。バナナもよく合います。お好みではちみつをかけて。

