



邑久・牛窓学校給食調理場

フルーツのヨーグルト和え



【栄養価（1人分）】

エネルギー： 70kcal
たんぱく質： 1.3g
脂 質： 0.8g
炭水化物： 15.3g
食塩相当量： 0g

他のレシピは
こちらから



【材料（4人分）】

みかん缶 100g (固形量)
パイナップル缶 100g (固形量)
黄桃缶 100g (固形量)
プレーンヨーグルト 100g

【下準備】

○フルーツ・・・汁をきり、食べやすい大きさに切る

【作り方】

① フルーツとヨーグルトを混ぜ合わせる。

お好みで季節のフルーツなどを入れるとよいです
フルーツもよく冷やしておきましょう