

給食レシピ紹介

クリームチーズが入るのが
おいしさの秘訣です！おや
つにいかがですか？



料理名		フルーツヨーグルト和え	
材料	5人分	作り方	
黄桃缶	合わせて	①	クリームチーズは常温に戻しておく。
パイン缶	200g	②	缶詰の汁は切っておく。
みかん缶		③	りんごは皮つきのままいちょう切り、バナナは輪切りにする。
りんご	1/2個	④	クリームチーズと砂糖を混ぜ合わせたところに、ヨーグルトを
バナナ	1本		加える。
プレーンヨーグルト	100g	⑤	④と果物を和えて出来上がりです。
クリームチーズ	50g		
砂糖	大さじ1		★甘いヨーグルトを使う場合は、砂糖は入れなくて大丈夫です。
			★フルーツミックス缶だけでもOK
			★レーズンを加えると、鉄分補給になります。