

ヨーグルトポンチ

材 料 名	1人分(g)	4人分目安
みかん(缶)	30	120g
パイナップル(缶)	25	100g
黄桃(缶)	25	100g
ヨーグルト(プレーン)	30	120g

<作り方>

フルーツは缶汁をきる。パイナップルは輪切りを8等分くらい、黄桃は2cm角くらいに切る。
とヨーグルトをあえる。

給食では、
カット済みの缶詰を
使用しています。



1人当たり栄養価：エネルギー 80kcal たんぱく質 1.5g 塩分 0g

<一口メモ>

* 季節や好みのフルーツでも、おいしく作ることができます。

