

## 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。

