

フルーツヨーグルトレシピ

給食のレシピをご家庭用にアレンジしています。

【材料(1人分)】

・黄桃(缶詰)	15g
・パイナップル(缶詰)	15g
・みかん(缶詰)	15g
・プレーンヨーグルト	20g



【作り方】

- ① 缶詰をあけ、フルーツとシロップを分ける。
- ② ボウルにプレーンヨーグルトを入れる。
- ③ フルーツを入れて和える。
- ④ シロップを入れて混ぜる。お好みの甘さに合わせて調整しながら入れてください。