

ヨーグルトあえ

材料 （１人分正味量 単位 g）

りんご	1 0
バナナ	2 0
みかん（缶）	1 0
パイナップル（缶）	1 0
ヨーグルト	3 0

作り方

りんごは縦 6 つに割り、芯をとって 5 mm くらいの薄切りにする。バナナも 5 mm くらいの輪切りにする。輪切りのパイナップルは、8 つに切る。みかんは汁をきっておく。

のフルーツとヨーグルトを合わせて仕上げる。

一口メモ

簡単に作れて、ビタミン C やカルシウムの多いデザートです。季節のフルーツを使って作るのもよいでしょう。ヨーグルトは無糖のものをを使うと甘さを調節できます。

○ 栄養価（１人分）

エネルギー - kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg R E	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	塩分相当量 g
59	1.4	0	39	0.2	12	0.04	0.06	5	0.1