

フルーツサンド（ホイップ&ホイップ）

材料（1人分正味量 単位 g）

みかん缶	2.5
パイナップル缶	2.5
黄桃缶	2.5
キウイフルーツ	5
ホイップ&ホイップ	2.5

作り方

みかんは缶から出して汁をきっておき、パイナップル缶のパイナップルは8等分に、黄桃缶の黄桃は一口大に切り、汁をきっておく。

キウイフルーツは、いちょう切りにする。

と をホイップ&ホイップであえる。

一口メモ

食パンにはさんでサンドイッチ風にすると、よりおいしく食べられます。

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
154	1.3	6.8	16	0.2	43	0.04	0.03	14	0