

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名 ヨーグルトあえ

2 材料 (1 人分)

・ バナナ	40 g
・ パインアップル (缶)	25 g
・ みかん (缶)	20 g
・ もも (黄・缶)	20 g
・ ヨーグルト	15 g



3 作り方

- ① バナナを輪切りにする。
- ② ①と、パインアップル・みかん・もも・ヨーグルトを混ぜ合わせる。
- ③ 冷蔵庫で冷やしていただきます。

4 おすすめのポイント

- ・ 混ぜ合わせるだけなので手早くでき、簡単です。
- ・ 一度にいろんな種類の果物を食べることができます。

(下関市 中学校)