



副菜



フルーツのヨーグルト和え



砂糖やフルーツの量は、お好みで調整してね！

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- | | |
|-----------------|------|
| ・ヨーグルト | 200g |
| ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・バナナ | 1/2本 |
| ・ナタデココ
(ゼリー) | 60g |
| ・ミックスフルーツ | 150g |

作り方

- ① ヨーグルトと砂糖を混ぜ合わせておく。
- ② バナナは1センチの厚さの輪切りにする。
- ③ ①にバナナ・ナタデココ・ミックスフルーツを入れ和える。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作しやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- ・牛乳
- ・パン
- ・野菜たっぷり焼きそば
- ・フルーツのヨーグルト和え

