

# 給食レシピ紹介



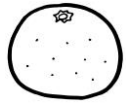
## 【ヨーグルトあえ】

### ★材料（5人分）

黄桃（かんづめ）	100g
パイナップル（かんづめ）	100g
みかん缶づめ	100g
バナナ	100g
ヨーグルト	120g

### ★作り方

- ①バナナは、食べやすい大きさに切る。レモン汁または、みかんの缶づめの汁につけておく。（黒くなるのを、ふせぎます。）
- ②くだもの缶づめから、くだものを出す。シロップは入れないようにする。
- ③くだものと、ヨーグルトまぜて出来上がり！



### ★アレンジいろいろ

- くだものは、季節のものや、好きなものを入れるといいですね。
- 子どもさんと一緒に買い物しながら決めると、さらに楽しみが増えそうですね♪
- 給食では、少しだけ甘味のあるヨーグルトを使用しました。缶づめの甘味があるので、砂糖が入っていないヨーグルトでもいいと思います。

