

つくってみませんか？

かくし味にクリームチーズが入っています



< フルーツのヨーグルトあえ >

材料(4人分)

- ヨーグルト … 120g
クリームチーズ … 60g
フルーツ缶詰 … 内容量200g位
(給食はパイン缶、みかん缶、もも缶を合わせています)
フルーツ缶の汁 … 大さじ1と1/2
(給食ではパイン缶の汁を使います)

作り方

- ① フルーツ缶詰は、具と汁を分けておく
- ② クリームチーズをフルーツ缶の汁でのばしなめらかにする。
- ③ ①と②とヨーグルトを合わせてできあがり

