

簡単!すぐできる!

給食 レシピ

4月14日(火)
の献立の予定でした。

フルーツヨーグルトあえ



材料

- 好きなフルーツ 片手にのる量
(いろいろな種類のフルーツをいれよう!)
- ヨーグルト 80g

おやつに最適!ヨーグルトにはカルシウムが
豊富に含まれます。丈夫な骨を作ろう!

作り方

- ① フルーツを食べやすい大きさに切る。
- ② ヨーグルトとまぜる。