

【献立名】

いちごのヨーグルト和え



【料理名】

材 料	分 量 (4人分)
いちご	200 g
缶詰のフルーツ	100 g
プレーンヨーグルト	100 g
砂糖	50 g

【作り方】

- 1 いちごはへたを取り半分は軽くつぶし、半分はスライスする。お好みで砂糖をかける。
- 2 フルーツの缶詰は一口大に切る。
- 3 いちごとフルーツ、ヨーグルトを混ぜる。

栄養価 (1人分)

熱量 138kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 1.1 g 炭水化物 29.5 g 食塩相当量 0 g

