

健康応援 レシピ

R8 October

エネルギー
92kcal

たんぱく質
2.9g

脂質
2.1g

塩分相当量
0.1g

※1人あたりの栄養素量

材料(4人分)

みかん缶詰(実)	140g
パイナップル缶詰(実)	80g
缶詰(汁)	80g
プレーンヨーグルト	240g

栄養士メモ

ヨーグルトに含まれる乳酸カルシウムは、普通の牛乳よりもカルシウムの吸収率が高いです！たんぱく質も豊富なので積極的に摂るようにしましょう。包丁を使わないので、お子様と一緒に作るのもオススメです😊



作り方

所要時間 5分

※冷凍時間除く

- ①みかん缶、パイナップル缶は実と汁をジップロックに入れ、たいらにして冷凍する。
- ②冷凍していたフルーツをジップロックの上からめんぼうまたは大きめのスプーンでたたいて細かくわる。
★袋の上から手でもみもみしてほぐしてもOK！少し室温に置くとほぐしやすくなります。
- ③ほぐした冷凍フルーツをヨーグルトと和える。
- ④皿に盛り付けて完成。

