


栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

フルーツの ヨーグルト和え

材料（4人分）		作り方
みかん缶	100g	①バナナの皮をむき、5mmの輪切りにする。 ②ボールに、すべての材料を混ぜ合わせる。 ③器に、盛り付ける。
パイナップル缶	100g	
桃缶	100g	
バナナ	1本	
プレーンヨーグルト	120g	
		※切ったバナナを、果物缶のシロップにしばらくつけておくと、変色を防ぐことができます。

岩国市立東小学校

～ひとくちMemo～

親子で、楽しく作ることができるデザートです。
朝食にもおすすめです。
成長期に必要なカルシウムをとることができます。

【1人分の栄養価】	
エネルギー	83kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	0.9g
カルシウム	41mg
食物繊維	0.7g
食塩相当量	0g