

☆とっても簡単☆

朝ごはんレシピ

フルーツサラダ



包丁いらずの簡単メニュー
朝ごはんに果物がたくさんとれますよ！

○コツ・ポイント○

・ヨーグルトにほんの少しマヨネーズを混ぜることで
さっぱりとした味になります。

材料 4人

バナナ	1本
もも缶	1缶
みかん缶	1缶
パイナップル缶	1缶
ヨーグルト(無糖)	200g
マヨネーズ	大さじ1

1. バナナを一口大にちぎる
2. 缶詰を開けて汁気をはかる
3. ヨーグルトとマヨネーズをよく混ぜて、果物をあえる

果物缶が一口大に切っているものを使うと包丁を使う手間が省けるのでおすすめです！

