


フルーツヨーグルトあえ（乳）			(幼児1人分の分量) *大人は2倍にしてください
材 料	分 量	備 考	作 り 方
みかん缶	20g		果物は食べやすい大きさに切る。 ボールにヨーグルトと砂糖を入れて混ぜ合わせ、を和える。
パイナップル缶	15g		
黄桃缶	15g		
ヨーグルト(プレーン)	20g	大きじ1と1/3	
砂糖	1.5g	小さじ1/2	
			
			エネルギー 56kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.7g カルシウム 27mg 鉄 0.2mg 食塩相当量 0g

料理名の後の（ ）の食品は特定原材料のうち使用している食品です。