

フルーツのヨーグルトあえ



材料(4人分)

食材	分量
みかん缶	80g
黄桃缶	120g
パイン缶	120g
プレーンヨーグルト	80g

調理時間	10分
エネルギー(1人分)	70Kcal

作り方

- 1.みかん・黄桃・パインの缶を開け、ザルにあげる。
- 2.黄桃・パインを一口大に切る。
- 3.フルーツとヨーグルトと和える。

※バナナやりんごを入れてもおいしいです！