



### \* フルーツヨーグルト

ヨーグルト

果物

<材料> 3~4人分

好きなフルーツ 200g分  
ヨーグルト(無糖) 150g  
レモン汁 大さじ1  
はちみつ 適量  
(または砂糖)



スーパーのカットフルーツ  
(りんご・パイナップル)と冷凍  
のブルーベリー・フドウを  
使いました!

<作り方>

1. 生のフルーツは食べやすくカットする。
2. ボウルに材料をすべて入れて混ぜ合わせ、よく和えたら器に盛る。

●フルーツは、生のイチゴやりんご、缶詰、冷凍フルーツなど、お好きなものを使ってください。スーパーや100円ショップで買えます。



●ドライフルーツ(マンゴー・レーズン・アプリコットなど)を入れて一晩おくと、ヨーグルトの水分でふっくら柔らかくなります。ジューシーなフルーツと、水分が抜けて、まったり濃厚になったヨーグルトの組合せがおいしいオススメの食べ方です。



●冷凍フルーツを使って、アイスクリーム代わりのデザートにするのはいかがでしょうか? 甘さを調整できるので安心です。



●甘みは、はちみつ・ジャム・メープルシロップ・砂糖などで調整してください。



牛乳を飲もう! たべよう!