

フルーツのヨーグルトあえ

材料	ひとり分 (g)	作りやすい量	備考
みかん缶	20	140g	
パイナップル缶	20	140g	
もも缶	15	105g	
りんご缶	15	105g	
プレーンヨーグルト	50	350g	
さとう	3.3	大さじ3弱	

作り方

- ①缶づめの缶を開け、汁けをきる。
- ②ヨーグルトに砂糖を入れよく混ぜる。
- ③くだものをあえる。