

フルーツヨーグルト

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 1分

🥬 野菜量 / なし

材料（1人分）

- ドライフルーツ(お好みのもの) 15g
- プレーンヨーグルト 80g

エネルギー 87kcal たんぱく質 3.2g 脂質 3.2g
炭水化物 12.5g 食塩相当量 0.1g

作り方

- ① 器にヨーグルトを入れ、ドライフルーツをかけて混ぜる。
(一晩おくと、フルーツが柔らかくなって食べやすくなります)

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食

牛肉のボロネーゼ
(冷凍 Pasta)

副菜

②

汁物

野菜入りスープ
(野菜レシピ)

副菜

①

野菜のマヨネーズ焼き
(野菜レシピ)

デザート・ドリンク

フルーツヨーグルト

メニュー提供： 公益社団法人 日本給食協会
株式会社 馬淵商事