



## 《おやつ》 フルーツヨーグルト

給食の定番デザートといえば「フルーツヨーグルト」です。  
ヨーグルトにクリームチーズを混ぜるのがポイントで、コクのある仕上がりになります。

### ▶材料（4人分）

みかん（缶詰）	60g
パイナップル（缶詰）	60g
黄桃（缶詰）	60g
バナナ（皮をむいて）	100g
クリームチーズ	20g
プレーンヨーグルト	100g
砂糖	小さじ1程度

### ▶作り方

- ① 缶詰の果物は食べやすく切り、汁をきっておく。  
バナナは1cm厚さに切る。
- ② クリームチーズを湯せんにかけてやわらかくし、プレーンヨーグルトを混ぜてから①を和える。砂糖はお好みで。

\*クリームチーズは電子レンジにかけてもやわらかくなります。ラップをかけて10秒ずつ加熱して様子を見てください。