

# フルーツのミルク和え



## ■ 説明

平成28年度学校給食料理教室より

## ■ 材料と分量

<1人分>

- ・みかん.....20g
- ・パイナップル.....20g
- ・黄桃.....20g
- ・ナタデココ.....20g
- ・スキムミルク.....4g

## ■ 手順

### 1. 調理

- ①果物は大きさを揃えて切る。
- ②ボウルに①とスキムミルクを加え、混ぜたら出来上がり。