ブルーベリーヨーグルトあえ

材料	分量		作り方
	1人分	4人分	1F 97J
みかん	15 g	60g	① ヨーグルトとブルーベリーソー
りんご	20 g	80 g	スを混ぜ合せる。
パインアップル	25 g	100g	② みかん、りんご、パインアップ
黄桃	20 g	80 g	ル、黄桃は、水気をきってお
ブ゛ルーベ リーソース	5 g	20 g	< ∘
ブルーベリー粒(冷凍)	3 g	12 g	③ ①と②を混ぜ合わせ、仕上げに
ヨーグルト	2 5 g	100g	ブルーベリーの粒を加える。

- *みかん、りんご、パインアップル、 黄桃は、缶詰やレトルトなどのシ ロップ漬けを使用します。
- *大きい場合は、ひとくち大にカットします。

