

献立名

フルーツヨーグルト

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
ヨーグルト(無糖)	80	80	<下処理> みかん(缶詰) } 缶を消毒し、汁をきる さくらんぼ (缶詰) もも(缶詰) 缶を消毒し、汁をきり、一口大に切る さくらんぼ(缶詰)
砂糖	3	3	
みかん(缶詰)	20	20	
もも(缶詰)	15	15	
さくらんぼ(缶詰)	8	6.8	
			<作り方> (1) ヨーグルト、砂糖を合わせ、もも、みかんを加え和える。 (2) 器に盛りつけ、さくらんぼを飾る。 ※ 器に盛りつける直前まで冷蔵庫で冷ます。 ※ 果物は、缶詰だけでなく、生の果物も利用するとよい。(バナナ、りんご、メロン等) ※ みかん(缶詰)は、熱湯で消毒すると、実がくずれるため、消毒液で消毒する。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール 当量)(μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	ナトリウム (食塩相当 量)(g)
92	3.1	2.4	99	0.1	41	0.04	0.12	5	0.4	0.1