

6 フルーツサラダ(調理時間5分)

材 料	分量	作り方
バナナ みかん(缶) もも(缶) プレーンヨーグルト	20 g 20 g 20 g 10 g	ももの缶汁をボールに入れとっておき、取り出したももを小さく切る。 バナナを洗って皮をむき、小さく切ってももの缶汁にひたす。 みかんの缶からみかんを取り、汁気をきっておく。 ももの缶汁にひたしたバナナを取り出し、ももとみかんと一緒に皿に盛り、上からヨーグルトをかける。
クッキングポイント		栄養バランスの観点から
フルーツは缶詰でなくてもOK、何を入れてもいいです。食べやすく切ってあげてくださいね。		忙しいとなかなか食卓にあがる回数が減る果物ですが、子どもたちは大好きです。赤のグループ、黄のグループがそろうた食事に添えて栄養はばっちりです。

各材料の前の記号は3つの食品群を示しています。

- ： 赤のグループ(おもにからだをつくるもとになる食品)
- ： 緑のグループ(おもにからだの調子を整えるもとになる食品)
- ： 黄のグループ(おもにエネルギーのもとになる食品)