|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 献立・メニュー名 | パイナップルヨーグルト | |
| 材料　　1人分 | | |
| ヨーグルト　　　　　　　１１０ｇ  パイナップル缶詰　　　　１枚  はちみつ　　　　　　　　大さじ１ | | クコの実　　　　　　１粒  ミントの葉　　　　　１枝 |

第　13回

【作り方】

ヨーグルトとパイナップルを混ぜ、はちみつ、クコの実、ミントな葉を飾り付ける。