

給食のレシピ紹介コーナー

今月は、5月の給食から簡単でおいしいデザートレシピです。
スキムミルクでカルシウムもとれるので、とってもおすすめです。

フルーツのミルクあえ



材料	1人分 (g)	5人分 (g)
みかん缶詰	20	100
パイナップル缶詰	20	100
もも缶詰	20	100
ナタデココ	20	100
スキムミルク	4	20

【 作り方 】

- ① 缶詰の果物とナタデココは、ザルに入れて汁気をきっておく。
- ② 果物は、食べやすい大きさに切る。
- ③ 果物とナタデココをボールに入れ、スキムミルクをふり入れて混ぜる。
- ④ 冷蔵庫に入れて2時間くらいおき、スキムミルクの粉っぽさがなくなって、とろっとしてきたら食べごろです。

※果物は、好きなものを入れてくださいね。ナタデココはなくても大丈夫です。

混ぜるだけのかんたんデザート！
でも、すぐに食べたらダメです
よ。スキムミルクがとろっとした
時がおいしいポイントです。

