

～冷菓～

つぶしバナナとフルーツのヨーグルト

材料 (1人分)	ヨーグルト	50g
	バナナ	30g
	みかん缶	10g
	キウイ	15g
	お好みのジャム	小さじ1



作り方

- ① バナナは皮をむき、2/3はボウルに入れてフォークでていねいにつぶす。
残りの1/3は薄い輪切りにし、みかん缶の汁につけておく。
キウイは皮をむき薄い半月切り。 みかん缶は汁を切っておく。
- ② つぶしたバナナとヨーグルトをよく混ぜる。
- ③ 器に②を盛り付け、切った果物を彩りよく添える。
- ④ ジャムにお湯(適宜)を加えソースを作り、③にかける。

フルーツのミルクソースかけ

材料 (1人分)	黄桃缶+パイン缶	20g
	キウイ	1/4個
	コーンスターチ	大さじ1/2
	砂糖	5g
	牛乳	50ml
	バニラエッセンス(お好み)	



作り方

- ① コーンスターチと砂糖をふるいあわせる。
- ② 牛乳に①を入れて混ぜ、弱火にかけ泡立器でよく混ぜ、
とろみがついたら火からおろし、
お好みでバニラエッセンスを加えて冷ます。
- ③ ひと口大に切ったフルーツを器に盛り、②を上からかける。