

フルーツクリーム



【材料】	【4人分】	【準備】
みかん（缶づめ）	…100g	} 汁は切る
パイナップル（缶づめ）	…100g	
もも（缶づめ）	…100g	
ヨーグルト（無糖）	…50g	
生クリーム	…30g	しっかり泡立てる

★生クリーム 30g は泡立てにくいので、泡立てたあとに 30g を量るといいですよ！

【作り方】

- ① ボウルにみかん、パイナップル、もも、ヨーグルト、泡立てた生クリームを入れてよく和える。