

BON APPÉTIT!

ポナペティ

召し上がれ!

広告商品売り出し期間

1/30(火)~31(水)

受験生応援! フルーツたっぷり
ヨーグルトサラダ



受験生は健康第一。

でも、塾や学校、夜遅くまでの勉強で体調を崩しがちです。
ビタミンカラーのキウイやりんごなどのフルーツを
たっぷり入れたサラダに、まろやかなヨーグルトソースをかけて。
栄養バランスの良い食事で、
体の中からも準備を整えていきましょう。

フルーツとハムのヨーグルトサラダ

調理時間:約8分

材料(2人分)	作り方
ロースハム.....4枚	①きゅうりは縦4等分に切り、幅1.5cmに切る。
カットフルーツ (キウイ、りんご、バナナなど).....250~300g	②ボウルにヨーグルトドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
きゅうり.....1本 サラダ菜.....1/2個	③器にサラダ菜を敷き、きゅうり、フルーツを盛り合わせる。ハムを4つ折りにして飾り、②をかける。
【ヨーグルトドレッシング】 プレーンヨーグルト(無糖).....1/4カップ	
オリーブ油..大さじ1 はちみつ...大さじ1/2	
塩、こしょう..各少々	

材料(2人分)	作り方
ロースハム.....4枚	①きゅうりは縦4等分に切り、幅1.5cmに切る。
カットフルーツ (キウイ、りんご、バナナなど).....250~300g	②ボウルにヨーグルトドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
きゅうり.....1本 サラダ菜.....1/2個	③器にサラダ菜を敷き、きゅうり、フルーツを盛り合わせる。ハムを4つ折りにして飾り、②をかける。
【ヨーグルトドレッシング】 プレーンヨーグルト(無糖).....1/4カップ	
オリーブ油..大さじ1 はちみつ...大さじ1/2	
塩、こしょう..各少々	



〈フジッコ〉
カスピ海ヨーグルト
・プレーン・脂肪ゼロ
(400g・各1個)



〈和歌山県産・愛媛県産〉

キウイフルーツ

(大玉・1個)

〈青森県産〉ツル割れ

サンふじりんご(1個)

〈フィリピン産〉

チキータバナナ(1袋)

各99円(税抜)

〈CGC〉Vパック
ロースハム
(148g・1パック)



179円(税抜) 199円(税抜)

179円(税抜)