

カッテージチーズ

フルーツ和え104kcal

○ 材料

カッテージチーズ	40g
キウイフルーツ	60g
パパイヤ	25g
イチゴ	15g
リキュール類	5g

○ 作り方

フルーツは適宜切り、カッテージチーズとリキュールで和える。

イチゴ ミルク

112kcal

○ 材料

イチゴ	50g
スキムミルク	24g
砂糖	3g (小さじ1杯)
水	150g

○ 作り方

スキムミルクは水で溶く、イチゴは適当に刻み、砂糖をまぶし、スキムミルク水へ混ぜる。

フルーツを使った 簡単レシピ

グレープフルーツの サラダ 88kcal

○ 材料

レタス	60g
グレープフルーツ	1/4個(50g)

a ドレッシング

酢	大さじ1/2杯
オリーブ油	大さじ1/2杯
塩	小さじ1/6杯
こしょう	少々

○ 作り方

グレープフルーツは皮をむいて、小房へ分け薄皮もむく。レタスは食べやすい大きさにちぎり、a のドレッシングと混ぜる。

バナナの オレンジジュース煮 87kcal

○ 材料

バナナ	60g
オレンジジュース	50g
バター	小さじ1/2杯

○ 作り方

バナナは乱切りにする。耐熱皿にバナナを入れてオレンジジュースを注ぎバターをのせ、電子レンジで、2分加熱する。

※ バナナが少し溶けるくらい加熱します。

表 2 : 果物一覧表(1日量)

果物の種類	1回で食べるとき 1単位	2回で食べるとき 0.5単位	3回で食べるとき 0.3単位
りんご	1/2個:150g	1/4個:75g	1/6個:50g
バナナ	1本:皮付き160g	1/2本:皮付き80g	1/3本:皮付き50g
柿	中1個:150g	1/2個:75g	1/3個:50g
梨	大1/2個	大1/4個	小1/6個
桃	中1個	中1/2個	中1/3個
みかん・中	2個	1個	2/3個
グレープフルーツ	中1個	中1/2個	中1/3個
はっさく・夏みかん	皮なし200g	皮なし100g	皮なし:70g
ネーブルオレンジ	小1個	小1/2個	小1/3個
いよかん	皮なし150g	皮なし75g	皮なし
メロン	200g(皮つき400g)	100g(皮つき200g)	65g(皮つき130g)
キウイフルーツ	小2個	小1個	小2/3個
巨峰	12粒	6粒	4粒
ぶどう(デラウェア)	小2房	小1房	小2/3房
すいか	200g(皮つき330g)	125g(皮つき165g)	80g(皮つき110g)
いちじく	中3個	中1個半	中1個
びわ	中6個	中3個	中2個
いちご	250g	125g	80g
パイナップル	1/2個:200g	1/4個:100g	1/6個:70g
マンゴー	1/2個:150g	1/4個:75g	1/6個:50g