

おからヨーグルトパフェ



【材料2人分】

- ヨーグルト・・・ 100g
- 生おから・・・ 10g
- 黒豆・・・ 10g
- フルーツグラノーラ・・・ 40g
- 好きなフルーツ・・・ 適宜

エネルギー238kcal たんぱく質8.6g
脂質5.8g 炭水化物38.7g 食塩0.3g

【コメント】

乳酸菌の整腸作用で腸内環境改善。食物繊維がたっぷりのデザートです。

【作り方】 調理機器：なし

- ① ボウルにヨーグルト、生おから、黒豆を入れ混ぜる
- ② 器にフルーツグラノーラを入れ①を盛り付ける
- ③ 最後にお好みのフルーツをのせる



カリカリチーズ



【材料2人分】

- とろけるスライスチーズ・・・ 1枚
- 黒こしょう・・・ 少々
- 冷凍枝豆・・・ 4粒

エネルギー34kcal たんぱく質2.3g
脂質2.6g 炭水化物0.1g 食塩0.3g

【コメント】

簡単おつまみです。お酒のおつまみや、子供のおやつにも便利です。

【作り方】 調理機器：電子レンジ

- ① スライスチーズを1/4に切る
- ② 黒こしょう、枝豆をのせ電子レンジにかける（500Wで3分30秒ほど）

