

少しだけ手を加えることで美味しくたんぱく質アップ！

ヨーグルトきなこフロート

調理時間：5分

<材料> 1人分

- | | |
|------------------|----------|
| ・ヨーグルト（90g～120g） | 1カップ |
| ・きなこ | 大さじ1 |
| ・水 | ヨーグルトの半量 |
| ・アイス（抹茶がおススメ） | 大さじ1 |

<作り方>

- 1 ヨーグルトときなこを良く混ぜてから水を加えて更に混ぜます。
- 2 コップに1を入れて、アイスをスプーンですくって上に乗せて出来上がり。



あっという間に完成。おつまみにもどうぞ！

油揚げの納豆チーズ焼き

調理時間：10分

<材料> 1～2人分

- | | | | |
|------------|------|----------------|----|
| ・油揚げ | 1枚 | ・とろけるチーズ(スライス) | 1枚 |
| ・納豆(40g) | 1パック | ・刻み海苔 | 適量 |
| ・小ネギ(小口切り) | 大さじ1 | | |

<作り方>

- 1 納豆を付属のタレとカラシ、刻んだネギと共に良く混ぜます。
- 2 油揚げを4等分に切り、アルミホイルの上にのせて、さらに1と半分にしたチーズをのせます。
- 3 オーブントースターでチーズが溶けるまで焼いて、最後に刻み海苔をかけて出来上がり。



小鉢にも主菜を加えて栄養アップ

竹輪ときゅうりの和え物

調理時間: 10分

<材料> 2人分

・きゅうり	1本
・竹輪	2本
・すりゴマ白	大さじ1 / 2
・大葉	2 ~ 3枚

* 中華だれ

・しょうゆ	小さじ2	
・米酢	小さじ1	1 / 2
・砂糖	小さじ1	
・ゴマ油	小さじ1	
・酒	小さじ1	

<作り方>

- 1 中華だれの全ての材料を耐熱容器に入れてレンジで600W20秒加熱後、かき混ぜて溶かします。
- 2 きゅうりは縦にところどころ皮をむいて塩を刷り込み洗い流して乱切り。竹輪も小さ目の乱切りにします。
- 3 ボウルに、2、すりゴマ、千切りの大葉、冷ました中華だれを入れて和えます。

中華だれは、全ての材料を大さじにして作ると冷やし中華のタレにもなります。
プチトマトやワカメを添えても美味しいです！

