

<ヨーグルト胡麻ドレッシング> 1人分 35.48kcal

食材	容量	水溶性食物繊維
ピフィズ菌入りヨーグルト(無糖)	50g	
白すりごま	6g	
天然塩	1g	
有機てんさい糖	1g	
有機コショウ	少々	
有機バルサミコ酢	3g	

作り方

- 1.全ての材料をよく混ぜ合わせ完成。

<デザートヨーグルト&キウイジャム> 1人分 66.78kcal

食材	容量	水溶性食物繊維
ヨーグルト	50g	
有機キウイフルーツ	25g	0.175g
有機レモン果汁	少々	0.0125g
有機てんさい糖	5g	

作り方

- 1.キウイフルーツを適当なさいの目切りにする。
- 2.キウイフルーツとてんさい糖を鍋にいれ弱火で煮る。
- 3.アクをとり、とろみがついたら火を止め、レモン果汁を入れ完成。粗熱がとれたら、煮沸した清潔な瓶に入れて冷蔵保存。

<トッピング> 1人分 67.75kcal

食材	容量	水溶性食物繊維
アボカド	37.5g	0.63g

<オートミールパンケーキ> 2枚1人分 336.65kcal

食材	容量	水溶性食物繊維
(A)有機オートミール	45g	1.44g
(A)自然栽培米粉	10g	
(A)有機てんさい糖	12.5g	
(A)天然塩	少々	
(A)ベーキングパウダー	1.5g	
(B)有機豆乳	45g	
(B)有機みりん	2g	
(B)有機メープルシロップ	5g	
有機アガベシロップ	15g	0.45g

準備

オートミールをブレンダーに入れ粉碎し、粉状にしておく。

作り方

- 1.ボウルに(A)の食材を全て入れ、よく混ぜ合わせておく。
- 2.別ボウルに(B)の食材を入れ、よく混ぜ合わせる。
- 3.(B)の液体が入ったボウルに、(A)の粉類を入れ混ぜ合わせる。
- 4.オートミールが水分を吸って膨らむので5~10分冷蔵庫で生地を休ませる。
- 5.フライパンを弱火であたためる。米油(分量外)をいれ、キッチンペーパーでのばしておく。
- 6.お玉で生地を静かに流し入れる。2枚分同様。
- 7.弱火のまま約1分焼く。パンケーキを返しさらに約1分焼いたら完成。

<その他の食材> 1人分 211.7kcal

プチトマト1個、サニーレタス60g、無添加ハム16.6g、ヴィーガンバター10g、目玉焼き1個