

<ヨーグルトレモンドレッシング> 1人分 139.25kcal

食材	容量	水溶性食物繊維
ビフィズス菌入りヨーグルト(無糖)	50g	
有機レモン果汁	5g	0.1g
天然塩	1g	
有機てんさい糖	1g	
有機コショウ	少々	
有機 EV オリーブオイル	10g	

作り方

- 1.オリーブオイル以外の食材をよく混ぜておく。
- 2.オリーブオイルを少しずつ加え、よく混ぜ合わせて完成。  
(ブレンダーなどを使用しても簡単にできます。)

<オートミールパン> 2個・1人分 289.91kcal

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	15g	
(A)てんさい糖	7.5g	
(A)天然塩	1.5g	
(A)米油	4g	
ドライイースト	0.75g	
サイリウムハスク	1.5g	
水	60g	

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.ボウルに水とドライイーストを入れておく。
- 2.別ボウルに (A) の食材を入れ軽く混ぜ合わせる。
3. 2の粉類を1のボウルに入れよく混ぜ合わせる。
4. 3のボウルにサイリウムハスクを入れよく混ぜ合わせる。  
生地が重くなってくるので、生地が均一になるまでしっかり混ぜ合わせる。

- 5.1次発酵。ボウルにラップをし、35度で30～40分寝かせる。
- 6.生地を4等分し、表面がツルツルになるように丸める。手に水か米油(分量外)をつけて丸くすると手につきにくい。
- 7.2次発酵。天板にオープンシートを敷き、スチーム機能を使って35～40度で、40～60分 生地が1.5倍くらいになればOK。乾燥にはくれぐれも気を付ける。
- 8.オーブを170度に予熱する。生地の表面に米粉(分量外)をうっすらかけ、ナイフでクープを入れ、切れ目に米油(分量外)を垂らす。
- 9.霧吹きを高い位置から3回ほどかけ、15分焼いて完成。焼き色をみて焼時間は調整する。

※デザートヨーグルト&キウイジャムのレシピ、アボカドは「オートミールパンケーキプレート ～タンサ活レシピ～」と同じ