

食材	容量	水溶性食物繊維
(A)ビフィズス菌入りヨーグルト(無糖)	100g	
(A)ドライプルーン	30g	1.0g
(A)カシューナッツ	15g	0.1g
(A)砂糖	大さじ 1	
(B)オートミール (クイック)	30g	1.0g
(B)白ごま・黒ごま	各大さじ 1/2	0.1g
(B)粉チーズ	大さじ 1	
(B)オリーブオイル	大さじ 1/2	
(B)水	大さじ 1~2	

作り方

1. プルーンを角切りにする。
厚手のポリ袋の中に(A)を入れて冷凍庫に入れて 2~3 時間冷やす。
2. 別の厚手のポリ袋に(B)を上から順に入れて混ぜ合わせる。(水は少しずつ加えて生地全体をまとめる。) 袋の空気を抜き、めん棒などを使って生地を 2~3mm 厚になるように平たくのばし、包丁の背を使って 4 等分に切れ目を入れる。
3. 耐熱皿の上にクッキングシートをしき、ポリ袋から取り出した生地を並べる。(キッチンばさみでポリ袋を切ると取り出しやすい。) 600w の電子レンジで 1 分 30 秒加熱し、裏返してさらに 1 分 30 秒加熱する。
4. 1 のフローズンヨーグルトの袋をもみながら器に盛り付ける。3 のクラッカーを添える。