



豆腐とヨーグルトの抹茶ティラミス風

乳酸菌で腸内環境を整え、免疫力アップ!

材料(2人分)

豆腐(絹)…………… 75g
プレーンヨーグルト…………… 75g
砂糖…………… 大さじ3・2/3
抹茶…………… 大さじ1/4
生クリーム…………… 大さじ2・1/2
塩…………… ひとつまみ
ゆであずき…………… 50g
カステラ…………… 30g
抹茶(トッピング用)…………… 適量

作り方

調理時間10分*

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、しばらく置いて水気をきる。プレーンヨーグルトはキッチンペーパーをしいたザルにあけ、水切りする。
- ② 砂糖と抹茶を泡立て器ですり混ぜ、生クリームを加えて、とろりとするまで混ぜる。
- ③ フードプロセッサーに①を入れ、②を加えて、滑らかになるまで混ぜる。塩を加えて、味をととのえる。
- ④ 器の底にゆであずきを盛り付け、③の1/4量を流し、1cm角に切ったカステラをのせ、③の1/4量を盛り付ける。残りも同じように盛り付け、冷蔵庫で30分ほど冷やす。
- ⑤ 食べる直前に抹茶をふりかける。

※水切り時間と冷やす時間を除く

<一人分栄養量> エネルギー 282kcal / たんぱく質 5.1g / 脂質 11.1g / 食塩相当量 0.1g



バナナ入りふんわりパンケーキ

バナナは食物繊維やカルシウムが豊富!

材料(2人分)

ホットケーキミックス…………… 100g
卵…………… 1個
牛乳…………… 75mL
バナナ…………… 1本
バナナや粉砂糖…………… 適宜

作り方

調理時間15分

- ① 卵をボウルに割り入れ、軽くほぐして牛乳を加えて、よく混ぜる。
- ② バナナをフォークでつぶし、①に加えて混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックスを加え、さっくりと混ぜる。
- ④ テフロン加工のフライパンを中火で温め、③を1/4量ずつ、丸く流し入れ、弱火で2~3分焼く。プツプツと小さい泡ができてきたら、ひっくり返し2分ほど焼く。残りも同じように焼く。
- ⑤ 器に盛り付け、バナナの輪切りをのせて、粉砂糖をふる。

<一人分栄養量> エネルギー 294kcal / たんぱく質 9.2g / 脂質 6.4g / 食塩相当量 0.6g