

<おからヨーグルトケーキ>

材料	500ml 以上の耐熱容器 1 個分	作り方	
おからパウダー	大さじ 6	1. A をボウルに入れ、よく混ぜる。 2. 1 に粉類を入れ、粘りが出ないようにゴムベラで切るように混ぜ合わせる。冷凍ブルーベリーを加え、軽く混ぜる。 3. バターを薄く塗った耐熱容器に 2 を入れ、ふたを軽くのせ、電子レンジ(600w)で 5 分加熱する。 4. ふたを外して冷まし、粗熱がとれたら容器から取り出す。適当な大きさに切って盛り付ける。	
ベーキングパウダー	小さじ 1		
バター	適量		
冷凍ブルーベリー	30g		
A	卵		1 個
	プレーンヨーグルト		100g
	はちみつ		大さじ 2
	オリーブ油		大さじ 1
	粉チーズ	大さじ 1	

※栄養価容器 1 個分	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム
	546kcal	21.5g	27.3g	1.3g	435 mg



おからケーキは、粉類を入れた後は粘り気がでないように軽く混ぜるのがポイントです。

ラッシーは、季節の果物を刻んで最後に加えてもおいしいです。



<ラッシー>

材料	2 人分	作り方
牛乳	150ml	1. ボウルにプレーンヨーグルトと砂糖を入れ、泡立て機で混ぜる。 2. 牛乳とレモン汁を加えて混ぜ合わせ、グラスに注ぐ。
プレーンヨーグルト	150g	
砂糖	大さじ 1	
レモン汁	大さじ 1/2	

※栄養価 1 人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム
	73kcal	3.5g	3.5g	0.1g	117 mg