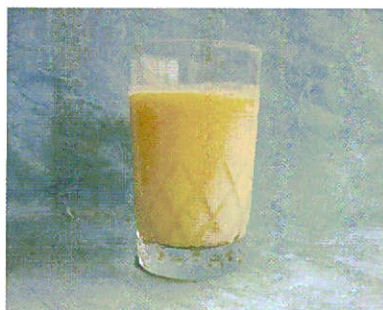


ヨーグルトドリンク



★材 料（2人分）

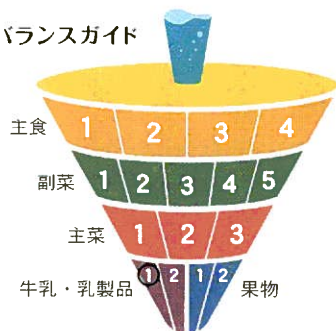
オレンジジュース(100%)	200ml
プレーンヨーグルト	1/2カップ
牛乳	50ml
スキムミルク	大さじ1

★作り方

- ①牛乳にスキムミルクを溶かし、ヨーグルト、オレンジジュースを加えてよくかき混ぜる。

1人分のエネルギー 101 k cal

バランスガイド



デザート

さつまいもとりんごの 茶巾しぼり



★材 料 (30個分)

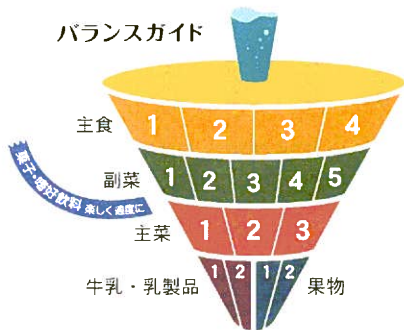
さつまいも(大2本)	850 g
りんご(1個)	250 g
砂糖	大さじ1~1/2

★作り方

- ①さつまいもの皮を厚くむき、輪切りにする。鍋にさつまいもがかぶる位の水を入れ、水から茹でる。
- ②りんごの皮をむき、薄切りにして水にさらし、水切りしておく。
- ③①が柔らかくなったら薄切りにしたりんごを入れて煮る。
- ④最後に味見をしながら砂糖を加え、よくかき混ぜる。
- ⑤冷めたら1個30g位をラップに包み絞る。

1個分のエネルギー 43kcal

バランスガイド



豆腐白玉だんご



★材 料 (小団子30~35個分)

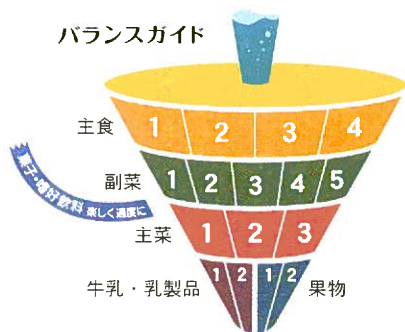
豆腐(くずしておく)	250 g
白玉粉	200 g
牛乳	100cc
〔黒ごま	大さじ4
〔砂糖	大さじ2

〔きな粉	大さじ5
〔砂糖	大さじ2
〔塩	少々

★作り方

- ①白玉粉、くずした豆腐をよく混ぜ、固さを耳たぶ位になるように牛乳を加える。
- ②30~35個位に丸い団子にして熱湯で茹でる。
- ③【黒ごま、砂糖】・【きな粉、砂糖】で衣を作って団子につけて出来上がり。

1人分のエネルギー 63 kcal



デザート