



オレンジドレッシングの グリーンサラダ

【材 料】 6人分

オレンジジュース	1カップ
オリーブオイル	大さじ1
生姜の薄切り	2〜3枚
塩	適量
粗挽き黒こしょう	適量
グリーンリーフ	1株
赤玉ねぎ（小）	1個
粉チーズ	適量



(1人分あたり)

カロリー
73
Kcal

糖質
6
g

【作り方】

- ① 小さな鍋に**オレンジジュース**と**生姜の薄切り**を入れて点火します。沸いてきたら弱火にして半量になるまで煮詰めます【**タイマー/20〜25分**】。できあがったら**生姜の薄切り**を取り除き、冷めます。
- ② **レタス**は洗って水気をきり、食べやすい大きさにちぎります。**赤玉ねぎ**は縦に薄切りにし、10分程水にさらし水気をきったら、**レタス**と合わせ、食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておきます。
- ③ ①に**オリーブオイル**を混ぜ、**塩**、**粗挽き黒こしょう**で味を調えます。
- ④ 器に②を盛り、③と、お好みで**粉チーズ**をかけたら完成です。



(1人分あたり)

カロリー
123
Kcal

糖質
16
g

キウイの フーズンヨーグルト



【材 料】 6人分

ヨーグルト（400g）	2パック
キウイ	2個
はちみつ	大さじ2〜3

※甘さ控えめの量です。お好みで増やしてください。

☆ お好みで、練乳やジャムをかけても良いです。

【作り方】

- ① **ヨーグルト1パック**は1時間程度水切りします。
※ホエーが130mlくらい出たらOK
- ② **キウイ**は皮をむいて1個はざく切りに、1個は1cm程度の角切りにします。
- ③ 冷凍用保存袋にざく切りにした**キウイ**を入れてもみつぶし、**ヨーグルト**、**水切りヨーグルト**、**はちみつ**を入れ、よく混ぜます。
- ④ 平らにしてバット等にのせて冷凍します。
- ⑤ 2時間後に一旦取り出し、袋の上から混ぜます。
- ⑥ さらに冷凍庫で1時間程度凍らせたら、**角切りのキウイ**とともに器に盛り付けて完成です。

※ヨーグルトは、水きりをするとなめらかなアイスになります。2つとも水をきっても良いです。

余ったホエーは、牛乳に入れてはちみつを加えて混ぜるとラッシーになります！

