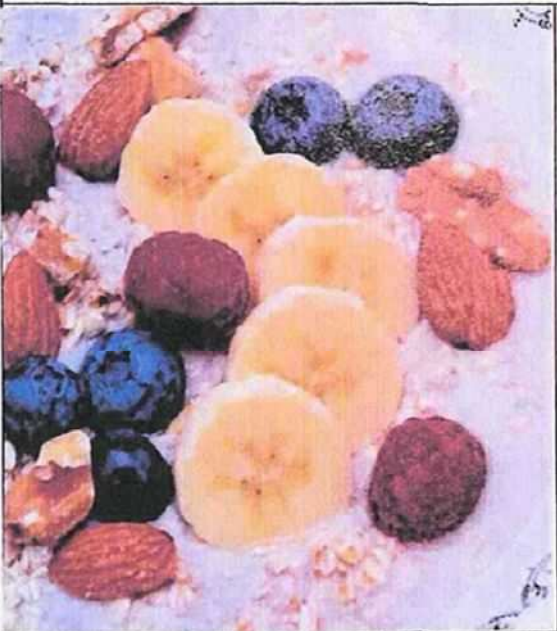


タイトル 朝からスッキリ！ 目覚めのオートミール 「オートミール ボール」	分類 (朝・昼・夕・間食)・その他 (主食・主菜・副菜・その他)	～ 作り方 ～															
*PRポイント (この料理をおススメしたい人は誰ですか？) ・ 寝ぼけた 脳 も しっかり 起こせるように！ 家族に		1. オートミールとヨーグルト、ベリージュース スライス レッド パイナップル を 半分ほど入れてさっくりと 混ぜる															
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>材料</th><th>分量 (2人前)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>オートミール</td><td>50g</td></tr> <tr> <td>ヨーグルト</td><td>200g</td></tr> <tr> <td>ベリージュース</td><td>大 2</td></tr> <tr> <td>パイナップル</td><td>1本</td></tr> <tr> <td>ベリー類 (ラズベリー ブルーベリー)</td><td>40g</td></tr> <tr> <td>ナッツ類 (マカドニヤ くるみなど)</td><td>30g</td></tr> </tbody> </table>	材料	分量 (2人前)	オートミール	50g	ヨーグルト	200g	ベリージュース	大 2	パイナップル	1本	ベリー類 (ラズベリー ブルーベリー)	40g	ナッツ類 (マカドニヤ くるみなど)	30g	2. 器に①を盛り付け 残りのパイナップル ベリー ナッツ類を トッピング する (クックオーブン、インスタントオーブンがおすすめです)	
材料	分量 (2人前)																
オートミール	50g																
ヨーグルト	200g																
ベリージュース	大 2																
パイナップル	1本																
ベリー類 (ラズベリー ブルーベリー)	40g																
ナッツ類 (マカドニヤ くるみなど)	30g																
	3. 4. 5.																
管理栄養士からみたおすすめポイント 		<table border="1"> <tr> <td>調理者</td><td>Kaz. 1059</td></tr> <tr> <td>作成年月</td><td>6. 7. 21</td></tr> </table>  (令和6年度 健康課 ヘルスフード教室卒業生)		調理者	Kaz. 1059	作成年月	6. 7. 21										
調理者	Kaz. 1059																
作成年月	6. 7. 21																