

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」

PR ポイント

寝ぼけた脳をしっかり起こせるように！！ 家族に

材 料	分量（ 2 人 前 ）	作 り 方
オートミール	50 g	1.オートミールとヨーグルト、 ベリージュース、スライスした バナナを半分ほど入れてざっく りと混ぜる。 2.器に 1 を盛り付け、残りのバナナ、 ベリー類、ナッツ類をトッピング する。 （クイックオーツ、インスタントオ ーツがおすすめです）
ヨーグルト	200 g	
ベリージュース	大さじ 2	
バナナ	1 本	
ベリー類 （ラズベリー、ブルーベリー）	40 g	
ナッツ類 （アーモンドやくるみなど）	30 g	