

香ばしくてびっくり！！

グラノーラ

材料

◎オートミール	250g
◎全粒粉	25g
◎薄力粉	25g
◎ミックスナッツ	120g
★製菓用 太白胡麻油	100g
★メープルシロップ	120g
◇ドライフルーツ	100g

○下準備

袋にミックスナッツを入れて
めん棒で粗く碎いておきます。

ミックスナッツ。
ドライフルーツは好みで

作り方

- ① ◎を全てボウルの中でざつと混ぜ合わせる。
- ② 別のボウルに★を入れ、ゴムべらで混ぜ合わせる。
- ③ ★が入っているボールに◎を全て加え、全体が均一になるまで混ぜ合わせる。
- ④ 天板にクッキングシートを敷き、③をクッキングシートの上で平らに広げる。
大きな塊はこの段階でほぐすと良い。
- ⑤ 150度に予熱したオーブンで焼きます。20分前後経過したところで天板ごと取り出し、全体を返すように混ぜ、再びオーブンで20分前後焼きます。(トータルで40分前後焼きます。)
- ⑥ ⑤をオーブンから出し、粗熱が取れたら◇をざつと混ぜ完成！
牛乳やヨーグルトをかけて食べてください。

腸内もびっくり！！

ヨーグルト

材料

甘味料は「はちみつ」や
「シロップ」などお好みで

- ◎牛乳(成分無調整) 1㍑
- ◎ヨーグルト 1個(122g)
- ★甘味料 お好みで

作り方

- ① 容器にヨーグルトを全部を入れます。
- ② 牛乳をヨーグルトが隠れるぐらい入れて、スプーンでしっかりと混ぜます。
(※お好みで甘味料を入れても良いです。)
- ③ 残りの牛乳を半分程度入れてしっかりと混ぜます。
- ④ さらに残りの牛乳を全部入れてしっかりと混ぜます。
- ⑤ 蓋をしっかりと閉め、低温調理器で「42度・8時間」設定した鍋に入れます。
- ⑥ 8時間経過後、流水で粗熱を取った後に、冷蔵庫で冷やせば完成！！