



ヨーグルトがクワイザサラダ  
×  
ローカーン!!

Point ③  
焼く時間(縮)  
時間(縮)!!

Point ①  
小さい朝でも  
簡単に栄養バランス  
がとれる◎

Point ②  
野菜の下ごしらえは  
ブロッコリーは下ごしらえ!!



ヨーグルトがクワイザサラダ\*

材料

- ①...「サニーレタス」葉2枚分
- ②...「キバツせんぼり」1パック分
- ③...「トマト」中サイズの大き  
8等分。
- ④...「キノコ」1パック分
- ⑤...「ブロッコリー」3~4つ  
下ごしらえ
- ⑥...「フルーツがクワイザハーブ」  
お好みの量に😊
- ⑦...「マヨネーズ」大匙1.
- ⑧...「ヨーグルト」大匙2.



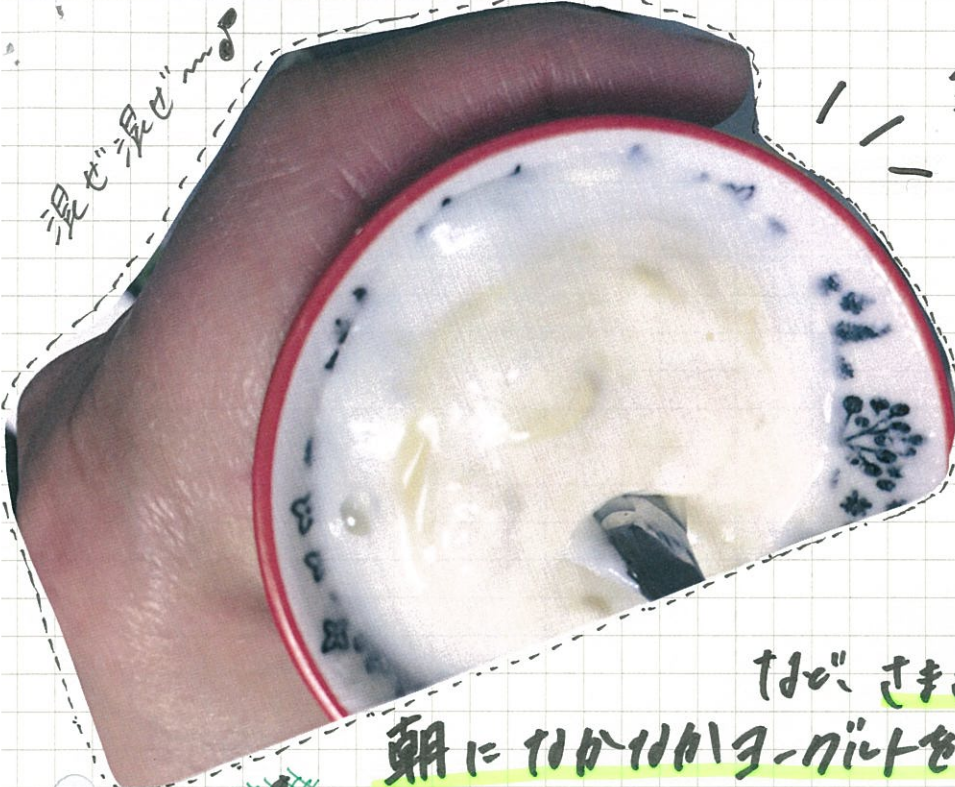
フルーツがクワイザハーブ  
1番がおすすめ! 7大パック  
スロウリーに甘い

⚠️ ⑤は前日の晩に  
下ごしらえをする。  
簡単にゆでられるので  
めんどくさい支度でいい  
のもPoint😊

\*毎朝たのしく作る Point \*

- ①~⑤の種類を変えてみる!!  
きゅうりやにんじんも、ヨーグルトマヨドレッシングとの  
相性◎
- ヨーグルトの量を9割に減らす10%の量調整も good😊





混ぜ混ぜ

「ヨーグルト×マヨネーズ」  
「ドレッシング」

◎ 混ぜ「ヨーグルト」!?

ヨーグルトには、

- ① 整腸作用
- ② 美肌効果
- ③ 免疫力強化
- ④ インフルエンザの予防効果

混ぜ、さきさまは効果が期待...!!

朝に混ぜたヨーグルトを食べたい!! という頃に  
混ぜた1000円分の「ヨーグルトドレッシング」に  
シニアも食べやすくなる!!

混ぜ混ぜ...!!

混ぜ混ぜが  
おもしろい!

野菜、安い栄養価  
が高い!!

- ① ブロッコリー 10人分  
以上!!
- ② ビタミンC 3倍以上!!
- ③ シン酸 2倍以上!!

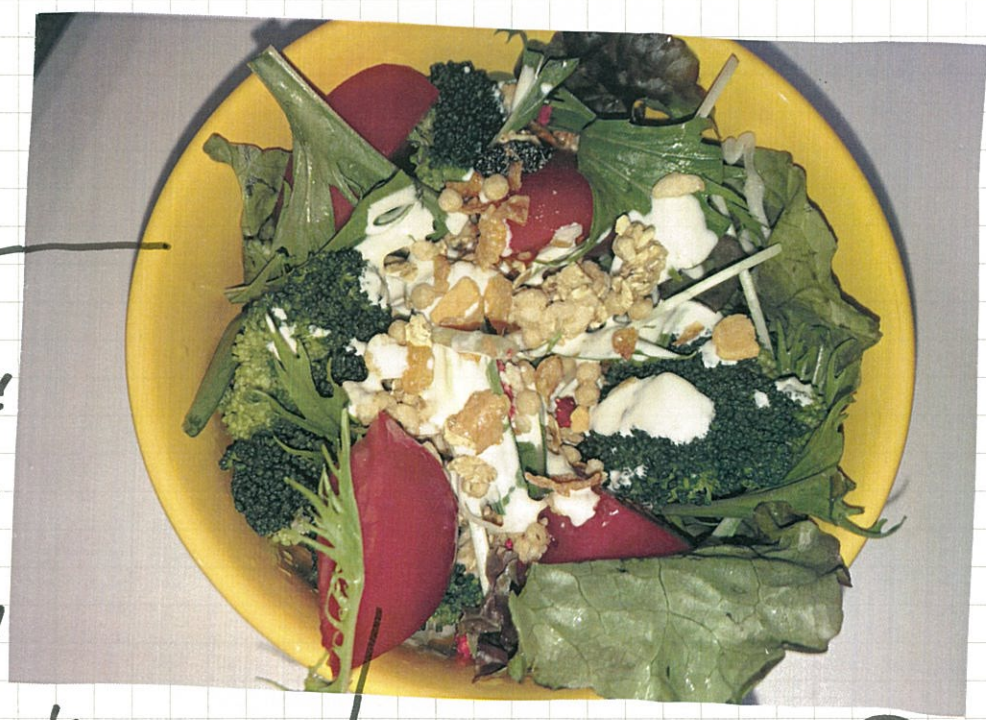
★ 簡単工程 ★

野菜はじんじん  
皿に入れていく

混ぜ混ぜ

↓  
ドレッシングをかける!!

↓  
完成 ☆



トコトは夜に切った液をかけるのもOK!!  
いつでも食べられるようにフタで保存  
しておくのがいい!!