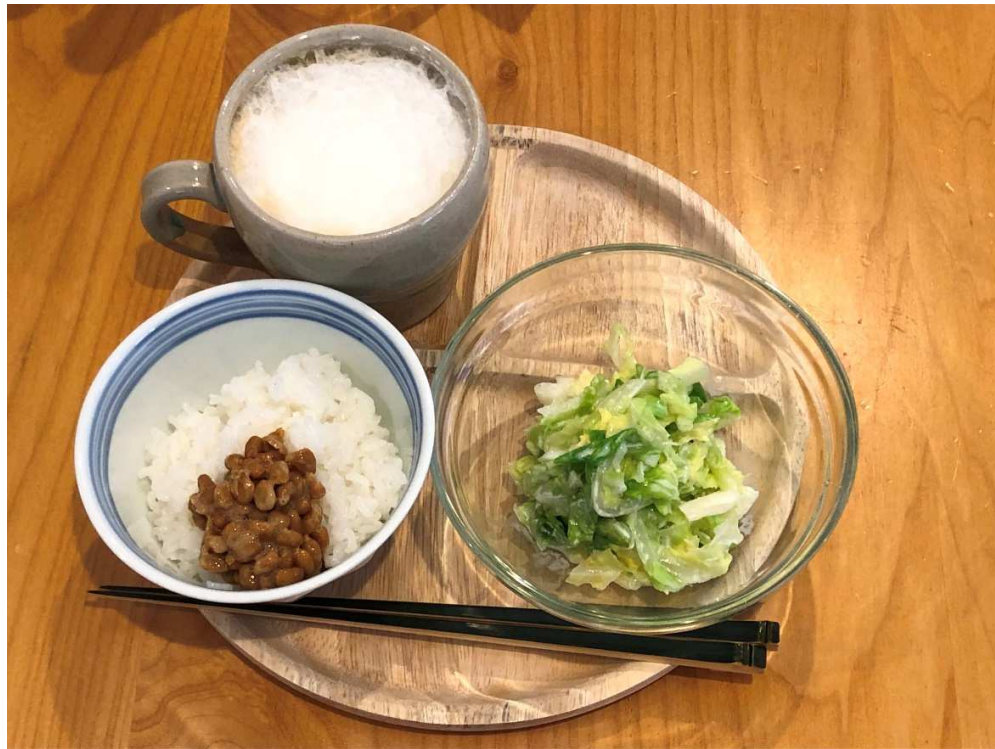




【朝ごはんのタイトル】

湯通しキャベツダイエット朝ごはん



【アピールポイント】

朝ごはんを摂るついでにダイエットも期待出来る（千切りキャベツを2分熱湯で湯通しし、冷水で冷ましたもの。かさも減り、生よりたべやすいです

【材料】

- *納豆ご飯
- ・ご飯 1杯
- ・かつお節 ひとつまみ
- ・納豆 1パック

- *湯通しキャベツ
- ・キャベツ 1/4個

【コールスロー風ドレッシング】

- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・プレーンヨーグルト 大さじ1
- ・塩こしょう 少々

- *カフェラテ
- ・お湯 50cc
- ・インスタントコーヒー 大さじ1
- ・牛乳 200cc

【作り方】

- ・ご飯にかつお節をふりかけ、納豆をのせる。

- ①千切りキャベツを2分熱湯で湯通しし、冷水で冷ます。
- ②お好みでドレッシングで和える。

- ①インスタントコーヒーを濃いめに作り、泡立てたミルク（牛乳を電子レンジ600W、1分10秒で牛乳を温め、カフェプレスで泡立てたもの）をそそぐ。
- ※カフェプレス：コーヒー器具