推奨メニュー

ケロッグ特製　グラノラのガスパチョ

ケロッグ特製　グラノラのガスパチョ
＜数種類の野菜に脂質をおさえた「フルーツグラノラ ハーフ」をミックスしたヘルシーメニュー＞

● **ケロッグ特製　グラノラのガスパチョ**

➢《材料》

フルーツグラノラ ハーフ　20g
トマト　120g：ざく切り
きゅうり　30g：ざく切り
パプリカ（赤）50g：ざく切り
たまねぎ　20g：ざく切り
EX.バージンオリーブオイル 8g
レモン汁　3g
塩　少々
黒こしょう　少々

フルーツグラノラ ハーフ　15g
バルサミコ酢　3g
きゅうり　3g
パプリカ(赤)　2g
フレッシュバジル　1トッピング

＜使用シリアル＞　「フルーツグラノラ ハーフ」

おいしさはそのままに、脂質を50%カット*した
「低脂肪」のフルーツグラノラ。
（＊当社フルーツグラノラとの比較）

➢《作り方》

1）ざく切りにしたトマト、きゅうり、パプリカ、玉ねぎと、フルーツグラノラ ハーフ、 オリーブオイル、レモン汁、塩、黒こしょうをミキサーで撹拌する。

2）1を器に入れ、バルサミコ酢、フルーツグラノラ ハーフ、きゅうり、パプリカ、バジルで飾る。

ケロッグ特製　グラノラのガスパチョ（副菜）

ケロッグ特製　グラノラのガスパチョ
＜数種類の野菜に脂質をおさえた「フルーツグラノラ ハーフ」をミックスしたヘルシーメニュー＞

- **スクランブルエッグ**

➢《材料》（1人分）
卵(L)　1個
ピザ用チーズ　15g
牛乳　大さじ1
塩　少々
黒こしょう　少々
セージまたはイタリアンパセリ　少々
EX.バージンオリーブオイル　小さじ１

➢《作り方》

1）卵を溶きほぐし、塩、黒こしょう、牛乳、チーズ、セージを入れて混ぜる。

2）フライパンにオリーブオイルを入れ、中火で熱し、1を入れる。

3）少しおき、ふんわりとしてふちが固まってきたら大きく混ぜ、半熟程度に火を通して取り出す。

推奨メニュー

コーンフロスティのミントヨーグルトサラダ

コーンフロスティのミントヨーグルトサラダ
＜ミントのさわやかさ、ヨーグルトの酸味、「コーンフロスティ」の甘さが絶妙なバランスの一品＞

- **コーンフロスティのミントヨーグルトサラダ**

➢《材料》（1人分）
コーンフロスティ　20g+5g+10g
プレーンヨーグルト　83ml
EX.バージンオリーブオイル　2g
塩　0.3g
黒こしょう　0.1g
トマト　8g：皮を剥きさいの目にカット
きゅうり　8g：さいの目にカット
玉ねぎ　10g：みじん切り
ミント　0.1g
パプリカ（赤）1.6g：さいの目にカット
ミント　1トッピング

＜使用シリアル＞　「コーンフロスティ」

100日以上太陽の光を浴びて育ったとうもろこしを焼き上げてほどよくお砂糖をまぶした、サクサクのおいしいシリアル。

➢《作り方》

1）ボールにプレーンヨーグルト、トマト、きゅうり、玉ねぎ、パプリカ、ミント、コーンフロスティ20g、オリーブオイルを入れざっくり混ぜる。塩こしょうで味を整える。

2）器にコーンフロスティ5gを敷き、1を盛り、トッピングでコーンフロスティ10gとミントで飾る。

コーンフロスティのミントヨーグルトサラダ（副菜）

コーンフロスティのミントヨーグルトサラダ
＜ミントのさわやかさ、ヨーグルトの酸味、「コーンフロスティ」の甘さが絶妙なバランスの一品＞

- **オムレツ**

➢ 《材料》（1人分）
卵(L)　1個
牛乳 5ml
パルメジャーノチーズ　4g
鶏ひき肉　10g
しょうがすりおろし　0.6g
塩　少々
黒こしょう　少々

➢ 《作り方》

1) ひき肉に塩、黒こしょう、塩、しょうがのすりおろしを合わせておき、オリーブオイルを入れ熱したフライパンで炒めて皿に取っておく。

2) ボールに卵、牛乳、粉チーズ、塩、黒こしょうを入れ混ぜておき、オリーブオイルを入れて熱したフライパンで3分弱火にかける。

3) 1のひき肉をちらし、フタをして少々熱を加えるフライパンにオリーブオイルを入れ、中火で熱し、1を入れる。

4) 少しおき、ふんわりとしてふちが固まってきたら大きく混ぜ、半熟程度に火を通して取り出す。

推奨メニュー

食物繊維たっぷり！オールブラン・スムージー

食物繊維たっぷり！オールブラン・スムージー
＜サクサク新食感のはちみつ味の「オールブラン ハニークランチ」を使用した、おなかにうれしいスムージー＞

● **食物繊維たっぷり！オールブラン・スムージー**

➢《材料》（1人分）

オールブラン ハニークランチ　10g
冷凍マンゴー　6切（55g）
冷凍パイナップル　3切れ（35g）
バナナ　1/2本
アーモンドミルク　60g
はちみつ　10g
氷　3ケ

オールブラン ハニークランチ　5～6g
ドライいちじく　1ケ
ミント　1トッピング

＜使用シリアル＞「オールブラン ハニークランチ」

小麦の中でも食物繊維がもっとも豊富に含まれている外皮(ブラン)を噛みごたえのあるサクサク食感に仕上げ、上質でまろやかな甘さの蜂蜜を加えました。

➢《作り方》

1）冷凍マンゴー、冷凍パイナップル、バナナ、アーモンドミルク、はちみつ、氷、オールブラン ハニークランチを　入れミキサーで撹拌する。

2）グラスに注ぎ入れ、オールブラン ハニークランチ、4等分にしたいちじく、ミントで飾る。

推奨メニュー

玄米フレーク・シーザーサラダ

玄米フレーク・シーザーサラダ
＜おなじみのシーザーサラダに「玄米フレーク」を加えて栄養価をアップした一皿＞

- **玄米フレーク・シーザーサラダ**

➢《材料》（1人分）

玄米フレーク　25g
サニーレタス　1枚(食べやすい大きさにカット)
フリルレタス　40g (食べやすい大きさにカット)
トレビス　8g：(食べやすい大きさにカット)
マッシュルーム　40g：薄切り
ゆで卵(L)　1ケ：4等分
ブラックオリーブ　4粒：輪切り
レモン汁　10g

玄米フレーク　10～15g
シーザードレッシング　30g

＜使用シリアル＞「玄米フレーク」

太陽と大地の恵みを受けて育った、
玄米を主原料とした香ばしい味わいの
シリアル。

➢《作り方》

1）ボールに玄米フレーク、サニーレタス、フリルレタス、トレビス、マッシュルーム、ブラックオリーブ、レモン汁を入れさっくり混ぜる。

2）皿に１を盛り玄米フレーク、ゆで卵をトッピングする。

3）シーザードレッシングをかけ、玄米フレークを添える。

推奨メニュー

グラノラと小松菜の朝イイ！ボウル

グラノラと小松菜の朝イイ！ボウル

＜人気のアサイーに、小松菜と脂質をおさえた「フルーツグラノラ ハーフ」をミックスした、ビタミンたっぷりのヘルシーな一品＞

● **グラノラと小松菜の朝イイ！ボウル**

➢《材料》（1人分）

フルーツグラノラ ハーフ　15g
冷凍アサイーピューレ　100g
冷凍パイナップル　4切（47g）
キウィ　1/2ケ分（21g）
小松菜　2枚（20g）
アーモンドミルク　60g
はちみつ　10g
フルーツグラノラ ハーフ10g
キウィ　1/2ケ分（21g）
冷凍パイナップル　6切（70g）
はちみつ　お好み
《推奨トッピング》 冷凍ミックスベリー

＜使用シリアル＞ 「フルーツグラノラ ハーフ」

おいしさはそのままに、脂質を50%カット*した
「低脂肪」のフルーツグラノラ。

（＊当社フルーツグラノラとの比較）

➢《作り方》

1）フルーツグラノラ ハーフ、冷凍アサイーピューレ、冷凍パイナップル、キウィ、小松菜、アーモンドミルクをミキサーで撹拌する。

2）器に1を入れ、その上にキウィの輪切り、パイナップル、フルーツグラノラ ハーフ、ミントをトッピングする。

3）お好みではちみつをかける。《推奨》冷凍ミックスベリーをトッピングする。

オールブラン・チキンサラダ
＜はちみつ入りの「オールブラン ハニークランチ」の甘さとサクサク感がチキンとマッチ＞

● **オールブラン・チキンサラダ**

➢《材料》（1人分）
オールブラン ハニークランチ　30g
鶏ささみ肉　2本（69g）
塩　0.5g
しょうが　0.2g
酒　少々
さやいんげん26g：茹でて4cn位の短冊切り
ミディートマト　2ケ：縦に6等分のくし切り
水菜　1枚：4cm位に切る
サニーレタス　1枚（25g）
塩　0.2g
黒こしょう　少々
イタリアンパセリ　1トッピング
アーモンドドレッシング 30g～40g
(または胡麻ドレッシング)
オールブラン ハニークランチ10～15ｇ

＜使用シリアル＞「オールブラン ハニークランチ」

小麦の中でも食物繊維がもっとも豊富に含まれている外皮(ブラン)を噛みごたえのあるサクサク食感に仕上げ、上質でまろやかな甘さの蜂蜜を加えました。

➢《作り方》

1）鍋に鶏肉、塩 、しょうが、酒を入れて茹で、鍋の中で鶏肉を冷まし、ほぐす。

2）ボールにサニーレタス、ほぐした鶏ささみ肉、さやいんげん、トマト、オールブラン ハニークランチを入れ、塩こしょうで味を整える。

3）皿に水菜を敷き、2の和えたものを盛る。ドレッシングをかけてイタリアンパセリを飾り、オールブラン ハニークランチを添える。

オールブラン・チキンサラダ(副菜)

オールブラン・チキンサラダ
＜はちみつ入りの「オールブラン ハニークランチ」の甘さとサクサク感がチキンとマッチ＞

- **半熟ゆで卵**

➢《材料》（1人分）
卵(L) 1ケ
クミンシード 適量
イタリアンパセリ 適量

➢《作り方》
1)鍋に卵を入れ、ひたひたのぬるま湯を入れて5分ほどおいてから中火にかける。
2)沸騰したら6分位茹でて冷水にとり、カラを剥いて縦に半分に切る。
3)クミンシードをちらしてイタリアンパセリを飾り、チキンサラダに添える。

玄米フレークのスッキリ！スムージー

玄米フレークのスッキリ！スムージー
＜数種類のフルーツと「玄米フレーク」をミックスした、ビタミンたっぷりのスムージー＞

● **玄米フレークのスッキリ！スムージー**

➢《材料》（1人分）

玄米フレーク（15g）
冷凍パイナップル　4切（47g）
冷凍マンゴー　4切（35g）
セロリ　10cm（24g）
シュガーシロップ　20ml
アーモンドミルク　100ml
氷　5ヶ

玄米フレーク　3g
セロリスティック(10cm)　2本（12g）

＜使用シリアル＞「玄米フレーク」

太陽と大地の恵みを受けて育った、
玄米を主原料とした香ばしい味わいの
シリアル。

➢《作り方》

1）玄米フレーク、冷凍パイナップル、冷凍マンゴー、セロリ、シュガーシロップ、アーモンドミルク、氷をミキサーで撹拌する。
2）グラスに1を入れ、セロリスティック、玄米フレークをトッピングする。

コーンフロスティ・ヨーグルトパフェ

コーンフロスティ・ヨーグルトパフェ
＜サクサクの「コーンフロスティ」をのせ、たっぷりのフルーツとヨーグルトでヘルシーに仕上げたデザート＞

● **コーンフロスティ・ヨーグルトパフェ**

➢《材料》（1人分）
コーンフロスティ　10g
ブルーベリーソース　10g
ヨーグルト　120g
キウィ 3切（30g）
バナナ　7カット（47g）
ブルーベリー　12粒（30g）
コーンフロスティ　8g
メープルソース　10g
ミント　1トッピング

＜使用シリアル＞　「コーンフロスティ」

100日以上太陽の光を浴びて育ったとうもろこしを焼き上げてほどよくお砂糖をまぶした、サクサクのおいしいシリアル。

➢《作り方》

1）パフェグラスにブルーベリーソースを入れる。
2）ヨーグルトを1/3量入れ、スライスしたキウィをグラスに沿わせる様に置き、残りのヨーグルトを入れる。
3）コーンフロスティをのせ、グラスの周りに斜めにカットしたバナナ、中央にブルーベリー、コーンフロスティ、ミントをのせる。