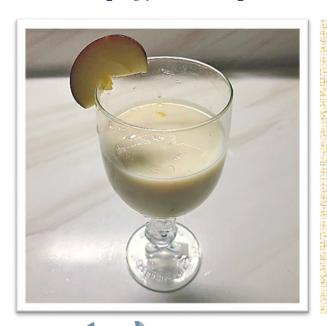
[生姜でポカポカ] ジンジャーホットヨーグルトドリンク



エコ・クッキング・ポイント

- ●ショウガは皮をむかずに使って、ごみ削減に。
 - 電子レンジで加熱するので短時間に仕上がる。

ごみ 減量

省 エネ

材料(2 人分)

無糖3-グルト · · · · · 300g

しょうが ····· 1 かけ (10~15g)

ハチミツ ・・・・・・・・ 小さじ 4

作り方

- ショウガは皮ごとすりおろす。すべての材料を耐熱容器に入れる。
- ② ふたをして 600w の電子レンジで 1 分 30 秒加熱し、お好み の熱さ加減になるよう様子を見て加熱する。
- **★リンゴ ●**1/8 個をすりおろして加えると、フルーティーで更においしさ がアップ *プ プ*

っくってみました。

ショウガで体があたたまって、 寒い朝にはぴったり。加熱する とドロドロのヨーグルトが、ヨー グルトドリンクのように水分が 増して、おいしくなります。