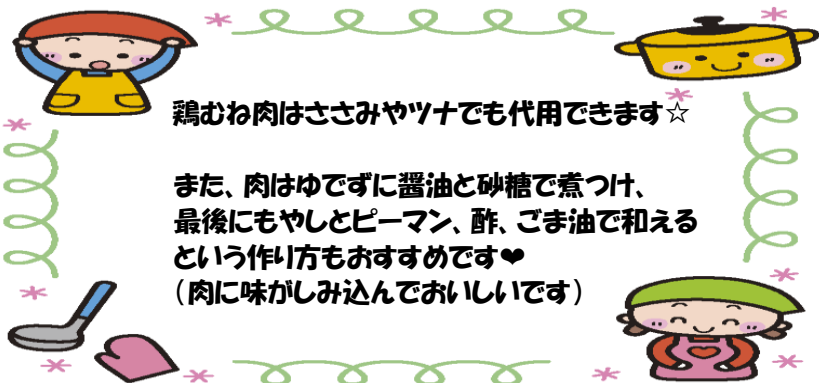


もやしとピーマンの中華和え



材 料	4人分
もやし	100g
ピーマン	50g
鶏むね肉	60g
しょうゆ	20g
酢	15g
ごま油	5g
砂糖	5g

1. ピーマンは種をとり、千切りにする。
むね肉も千切りにする。
2. もやし、ピーマン、むね肉をそれぞれゆでて、冷やす。
3. 2をしょうゆ、酢、ごま油、砂糖で和える。



チーズ入りヨーグルトパン



材 料	4人分
卵	1個
無糖 ヨーグルト	45g
砂糖	8g
塩	2.5g
強力粉	100g
ベーキングパウダー	4g
プロセスチーズ	15g
黒ごま	5g

1. プロセスチーズは小さな角切りにする。
2. ボウルに卵、ヨーグルト、砂糖、塩を入れ泡立て器で混ぜる。
3. 2に強力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、
1のチーズと黒ごまを加え、ゴムベラで混ぜ合わせる。
4. 3をスプーンですくってアルミカップに入れる。
5. 160℃に熱しておいたオーブンで15～17分焼く。

