



＼シナモン香る／ リンゴのクリスマスシェイク

材料（2人分）

- ・ F1（バニラ）：付属スプーン4杯
- ・ アクティブファイバーコンプレックス
：付属スプーン2杯
- ・ 水：200CC
- ・ 低脂肪牛乳：200CC
- ・ リンゴ：1個
- ・ 氷：2~3個
- ・ シナモン：お好み

レシピ

- ①材料をミキサーに入れる
- ②ミキサーで攪拌
- ③上にシナモンをかけて完成♪



＼栄養満点／
たっぷりキャベツのお好み焼き

材料（4枚分）

- ・キャベツ : 4枚（400g）
- ・小ネギ : 2本
- ・紅生姜 : 大さじ2
- ・小エビ : 大さじ1
- ・ジャコ
- ・胡麻
- ・鰹節 : お好みで
- ・卵 : 2個
- ・PPP : 大さじ4
- ・白だし : 大さじ4
- ・油 : 少々
- ・お好み焼きソース
- ・マヨネーズ : お好みで