

## 2) タンサ活レシピ・プレート



ビフィズス菌入りヨーグルト 計 100g

水溶性食物繊維 計 2.4g

エネルギー 562 kcal

(デリとメインのおかずは日替わりメニューのため、計算に含まない)

### 【ポイント】

L for You 定番のプレートをイメージしてワンプレートに仕上げました。ヨーグルトレモンドレッシングは、レモンとヨーグルトの異なる酸味がバランスよく、春らしい爽やかなドレスングに仕上がりました。水溶性食物繊維たっぷりのオートミールパンは、見た目よりも食べ応えがあり満足感があります。お好みのデリやメインを乗せ、ビフィズス菌、食物繊維、タンパク質をたっぷりとれる 1 食となっています。

※写真はイメージです。ご家庭では、オートミールパンの両側のデリとメインのおかずはお好みの食材を乗せてください。

<ヨーグルトレモンドレッシング> 1人分 139.25kcal

食材	容量	水溶性食物繊維
ビフィズス菌入りヨーグルト(無糖)	50g	
有機レモン果汁	5g	0.1g
天然塩	1g	
有機てんさい糖	1g	
有機コショウ	少々	
有機 EV オリーブオイル	10g	

### 作り方

1. オリーブオイル以外の食材をよく混ぜておく。
2. オリーブオイルを少しずつ加え、よく混ぜ合わせて完成。  
(ブレンダーなどを使用しても簡単にできます。)

<オートミールパン> 2個・1人分 289.91kcal

食材	容量	水溶性食物繊維
(A)有機オートミール	45g	1.44g
(A)自然栽培米粉	15g	
(A)てんさい糖	7.5g	
(A)天然塩	1.5g	
(A)米油	4g	
ドライイースト	0.75g	
サイリウムハスク	1.5g	
水	60g	

### 準備

オートミールをブレンダーに入れ粉碎し、粉状にしておく。

### 作り方

1. ボウルに水とドライイーストを入れておく。
2. 別ボウルに (A) の食材を入れ軽く混ぜ合わせる。
3. 2の粉類を1のボウルに入れよく混ぜ合わせる。
4. 3のボウルにサイリウムハスクを入れよく混ぜ合わせる。  
生地が重くなってくるので、生地が均一になるまでしっかり混ぜ合わせる。

- 5.1 次発酵。ボウルにラップをし、35度で30～40分寝かせる。
6. 生地を4等分し、表面がツルツルになるように丸める。手に水か米油(分量外)をつけて丸くすると手につきにくい。
- 7.2 次発酵。天板にオープンシートを敷き、スチーム機能を使って35～40度で、40～60分 生地が1.5倍くらいになればOK。乾燥にはくれぐれも気を付ける。
8. オープンを170度に予熱する。生地の表面に米粉(分量外)をうっすらかけ、ナイフでクープを入れ、切れ目に米油(分量外)を垂らす。
9. 霧吹きを高い位置から3回ほどかけ、15分焼いて完成。焼き色をみて焼時間は調整する。

※デザートヨーグルト&キウイジャムのレシピ、アボカドは「オートミールパンケーキプレート ～タンサ活レシピ～」と同じ

### 3) ゴボウとイチジクのココアパウンドケーキ&フローズンヨーグルトシャーベット ～タンサ活レシピ～



ビフィズス菌入りヨーグルト 計 100g

水溶性食物繊維 計 2.0g

エネルギー 400 kcal

【ポイント】

小麦粉の代わりにオートミールを使用したパウンドケーキです。水溶性食物繊維(イヌリン)を多く含むゴボウの香ばしさは、ココアとの相性が◎です。またドライイチジクの濃厚な甘みがアクセントとなり、楽しく召し上がっていただけます。一緒に添えたフローズンヨーグルトは、ヨーグルトそのものの美味しさがダイレクトに分かる仕上がりです。濃厚なパウンドケーキと爽やかなフローズンヨーグルトの組み合わせが楽しめます。

<ゴボウとイチジクのココアパウンドケーキ>1台分 (1人分 1/8カット) 311kcal

食材	容量	水溶性食物繊維
(A)有機オートミール	150g	0.6g
(A)アーモンドプードル	50g	0.155g
(A)有機片栗粉	20g	
(A)有機ココアパウダー	30g	
(A)ベーキングパウダー	7g	
(B)有機アガベシロップ	130g	0.48g
(B)天然塩	1.5g	
(B)米油	50g	
(B)有機レモン果汁	20g	0.05g
(B)有機バニラエッセンス	3g	
(B)有機豆乳	170g	
(B)平飼卵	2個	
自然栽培ドライイチジク	100g	0.425g
有機ゴボウ	100g	0.33g
ラム酒	12g	

作り方

1. ドライイチジクを、1～1.5cm 角にカットしてラム酒を振り掛けておく。ゴボウは洗いながら皮を軽くむき、粗みじん切りにし水にさらしておく。
2. (A)の材料を全て混ぜる。ココアパウダーはダマになりやすいので注意。
3. (B)の素材を全て混ぜる。泡だて器などで全体が乳化するまでよく混ぜる。
4. (A)の材料に、乳化した(B)を数回に分けて入れ、よく混ぜ合わせる。
5. ゴボウはキッチンペーパーなどでよく水気をきって生地に入れる。ドライイチジクをシロップごと生地に入れ、よく混ぜる。
6. クッキングシートを敷いた型に流し込み、2～3回トントンし空気を抜く。  
200℃に予熱したオーブンに入れ、180℃で15分焼き、160℃に下げて30～40分焼く。串を刺して生地が付いてこなければ焼き上がり。粗熱を取って完成。

<フローズンヨーグルトシャーベット> 1人分 89kcal

食材	容量	水溶性食物繊維
ビフィズス菌入りヨーグルト(無糖)	100g	
有機てんさい糖	10g	
ミント	飾り	

作り方

1. 材料をよく混ぜ合わせ、アイスクリーマーに投入し完成。  
(アイスクリーマーがない場合は、フリーザーバックに材料を入れ冷凍し、固まったらめん棒などで袋の上から食材を崩す。)
2. 盛り付けたらミントを飾って完成。

おうちでできるタンサ活レシピ① ヨーグルトレモンドレッシングのバランスサラダ 1人分



ビフィズス菌入りヨーグルト 計 100g

水溶性食物繊維 計 2.2g

エネルギー 578 kcal

【ポイント】

一皿で満足感があり、ごはん代わりになるサラダ。朝食やランチ、遅夜ごはんにもおすすめです。

ごまドレッシング、シーザードレッシングなどさまざまなバリエーション展開が可能。飽きずに続けることができます。

ノンオイルで仕上げているのでギルトフリー。

さまざまな具材でバリエーション展開が可能です。

食材	容量	水溶性食物繊維
たまご	1個	
大麦(もち麦、押し麦など)	20g	0.9g
レタス	2~3枚(60g)	0.1g
ミニトマト	4個	0.2g
アボカド	1/4個	0.6g
くるみ	30g	0.2g
(A)砂糖	小さじ1	
(A)塩	小さじ1/4	
(A)こしょう	少々	
(A)レモン汁	小さじ2	0.2g
(A)ビフィズス菌入りヨーグルト(無糖)	100g	

作り方

1. 鍋に湯をわかし、たまごを10分ほど茹でて、ゆでたまごを作る。粗熱が取れたら殻をむき、8等分に切る。別の鍋に湯をわかし、大麦を15~20分ほどゆでて、中心が透明になったら湯切りをして水でよく洗う。
2. レタスをざく切りに、ミニトマトを縦4等分に切る。アボカドを1cm角に切り、くるみを粗刻みにする。
3. ボウルに(A)を上から順に入れて混ぜ合わせる。
4. 皿にレタスをしき、残りの具材をきれいに盛り付ける。  
3のドレッシングをたっぷりかけていただく。

おうちでできるタンサ活レシピ② オートミールパンケーキ ヨーグルト★キウイソース 1人分



ビフィズス菌入りヨーグルト 計 100g

水溶性食物繊維 計 2.3g

エネルギー 540 kcal

【ポイント】

水溶性食物繊維が豊富なキウイを使ったソースはヨーグルトとの相性抜群。パンケーキだけでなく、ヨーグルトにかけるなど、ジャム代わりに使えます。2~4倍作ってストックしておいても◎  
なめらかな食感のビフィズス菌入りヨーグルトを使用していますが、ホエーが分離していたら、かき混ぜてからかけてください。

食材	容量	水溶性食物繊維
オートミール(クイック)	50g	1.6g
無調整豆乳	150ml	0.3g
(A)たまご	1個	
(A)砂糖	大さじ1	
(A)ベーキングパウダー	小さじ1	
(A)塩	少々	
サラダ油	小さじ2~3	
ビフィズス菌入りヨーグルト(無糖)	100g	
(B)キウイフルーツ	1/2個	0.4g
(B)砂糖	大さじ1/2	
(B)レモン汁	小さじ1	

作り方

1. 耐熱容器にオートミールと豆乳を入れて軽く混ぜ、600wの電子レンジで2分ほど加熱する。
2. 1の粗熱が取れたら(A)を入れて混ぜ合わせる。
3. フライパンにサラダ油を薄くひいて弱火にかけ、2を3等分にして入れる。3~4分焼いたら裏返してさらに3~4分焼く。同様に2枚焼く。
4. キウイフルーツを小さめのざく切りにする。耐熱容器に(B)を入れてふんわりとラップをかけ、1分ほど加熱する。
5. 皿にパンケーキを盛り付け、よく混ぜてなめらかにしたヨーグルトをかけ、4のキウイソースをかける。

※キウイソースを作る時は吹きこぼれを防ぐため、耐熱容器は深めのものを使用する。

## おうちでできるタンサ活レシピ③ プルーンとナッツのフローズンヨーグルト&オートミールチーズクラッカー



1人分

ビフィズス菌入りヨーグルト 計 100g

水溶性食物繊維 計 2.2g

エネルギー 486 kcal

### 【ポイント】

ヨーグルトにゼラチンがはいっているものだと、固くなりすぎずおいしく仕上がります。

加糖タイプのヨーグルトを使用する際は、(A)の砂糖を抜いてください。

食材	容量	水溶性食物繊維
(A)ビフィズス菌入りヨーグルト(無糖)	100g	
(A)ドライプルーン	30g	1.0g
(A)カシューナッツ	15g	0.1g
(A)砂糖	大さじ 1	
(B)オートミール (クイック)	30g	1.0g
(B)白ごま・黒ごま	各大さじ 1/2	0.1g
(B)粉チーズ	大さじ 1	
(B)オリーブオイル	大さじ 1/2	
(B)水	大さじ 1~2	

### 作り方

1. プルーンを角切りにする。  
厚手のポリ袋の中に(A)を入れて冷凍庫に入れて2~3時間冷やす。
2. 別の厚手のポリ袋に(B)を上から順に入れて混ぜ合わせる。(水は少しずつ加えて生地全体をまとめる。)袋の空気を抜き、めん棒などを使って生地を2~3mm厚になるように平たくのばし、包丁の背を使って4等分に切れ目を入れる。
3. 耐熱皿の上にクッキングシートをしき、ポリ袋から取り出した生地を並べる。(キッチンばさみでポリ袋を切ると取り出しやすい。)600wの電子レンジで1分30秒加熱し、裏返してさらに1分30秒加熱する。
4. 1のフローズンヨーグルトの袋をもみながら器に盛り付ける。3のクラッカーを添える。

### ≪報道関係者様のお問い合わせ先≫

江崎グリコ株式会社  
報道受付番号：050-1744-8109

### ≪お客様のお問い合わせ先≫

グリコお客様センター  
(フリーダイヤル) 0120-141-369  
<https://customer.glico.com/s/>