

★簡単！お子さまと作れるプロテインレシピ★



ミックスベリープロテインムース

材料		作り方	調理時間
PBプロテイン（ミックスベリー）	20g	1,PBプロテインと生クリームをシェイカーに入れてよく振る。 2,ゼラチンを水でふやかし、湯煎で溶かす。 3,1に2を加え、さらによく振る。 4,器に入れて10分冷やし固めて、お好みでミントをのせる。	15分
生クリーム	100cc		
ゼラチン	3g		
水	大さじ1		
ミント（飾り用）	1束		分量
			2人分

栄養成分表（1人前あたりの含有量）

251 カロリー	22	グラム 脂質
	9	グラム たんぱく質
	3.2	グラム 炭水化物



プロテインパンケーキ

材料		作り方	調理時間
PBプロテイン（ミルクココア）	20g	1,ホットケーキミックスとPBプロテインを混ぜる 2,1に卵、牛乳を少しずつ入れながら混ぜ合わせる 3,バターをフライパンに入れ、弱火で加熱し、2を2回分に分けて焼く。プツプツと穴があいてきたらひっくり返す。 4,焼きあがったら粉砂糖やミントを添える。	20分
ホットケーキミックス	120g		
卵	1個		
牛乳	100ml		
バター	小さじ1		分量
粉砂糖	お好みで		2人分
ミント	お好みで		

栄養成分表（1人前あたりの含有量）

354 カロリー	9.7	グラム 脂質
	17.5	グラム たんぱく質
	48.7	グラム 炭水化物