

# 満腹アレンジ



満腹感が  
足りないなあー...

## !!! そう思いのあなた!

「満腹アレンジ」シリーズを  
お試しください♪

食感をプラスして新しいシェイクに☆

## ちょっと加えるだけ♪



フルーツグラノーラ

【作り方】

- 1 お好みのシェイクを作る  
※フルーツ系がおススメです
- 2 フルーツグラノーラをかけて出来上がり(^^)



## 一緒にシェイクするだけ♪

シェイクと一緒に混ぜるだけで、より満腹感が得られます♪



オートミール

【おススメ分量】  
水200mlにオートミール  
大さじ5杯  
※水に1分間つけ、ふやかして  
食べるとよりよし



バナナチップス

【おススメ分量】  
水200mlにシェイクの蓋  
半分程度のバナナチップス



こんにゃくゼリー

【おススメ分量】  
水200mlにゼリー1個



豆腐(絹ごし)

【おススメ分量】  
水200mlに豆腐80g程度



アロエヨーグルト  
(フルーツ入りのヨーグルトも可)

【おススメ分量】  
水200mlに75g程度のヨーグルト

バナナチップスと  
こんにゃくゼリーは  
事前に砕いてシェイクすると  
食べやすいです!



## さらに満腹感が欲しい時に♪



カップケーキ



【分量】マグカップ4杯分

- ホットケーキミックス: 200g
- 美容液ダイエットシェイク: 1袋
- 水: 200cc

【作り方】

- 1 ボールにホットケーキミックスと水を入れて混ぜる
- 2 お好みの美容液ダイエットシェイクの粉を加える
- 3 マグカップに入れる  
※膨らむのでマグカップ半分くらいの量で!
- 4 電子レンジ(600Wで2分程度)で加熱し出来上がり♪