



## 青汁のイタリアン 釜玉うどん

調理時間10分(茹で時間含まず)

### 材料(1人分)

里の青汁 …………… 1袋  
 冷凍うどん …………… 1玉  
 イタリアンドレッシング … 大さじ3  
 塩・こしょう …………… 各少々  
 お好みの野菜(きゅうり・トマトなど)  
 …………… 適量  
 卵黄 …………… 1個

### 作り方

- ①冷凍うどんは袋の表示通りに茹でる。
- ②青汁にドレッシングを加えてまぜ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③1に2を加え混ぜて器に盛り、お好みの野菜、卵黄のをせ、よく混ぜていただく。

## 青汁 豆乳プリン

調理時間10分(冷やし固める時間含まず)

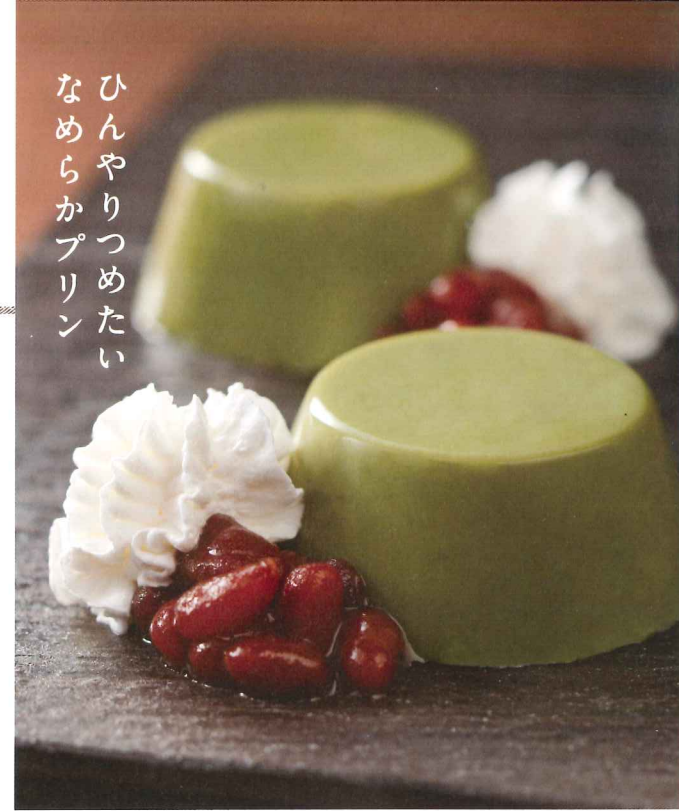
### 材料(2個分)

里の青汁 …………… 1袋  
 豆乳 …………… 100cc  
 砂糖 …………… 大さじ1~2  
 ゼラチン …………… 2.5g  
 水 …………… 大さじ1

### 作り方

- ①耐熱ボウルに豆乳、砂糖を入れてレンジで温め、砂糖を溶かす。
- ②分量の水にゼラチンを加えてレンジで加熱し溶かしておく。
- ③1に2、青汁を加えてよく混ぜ合わせ、器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

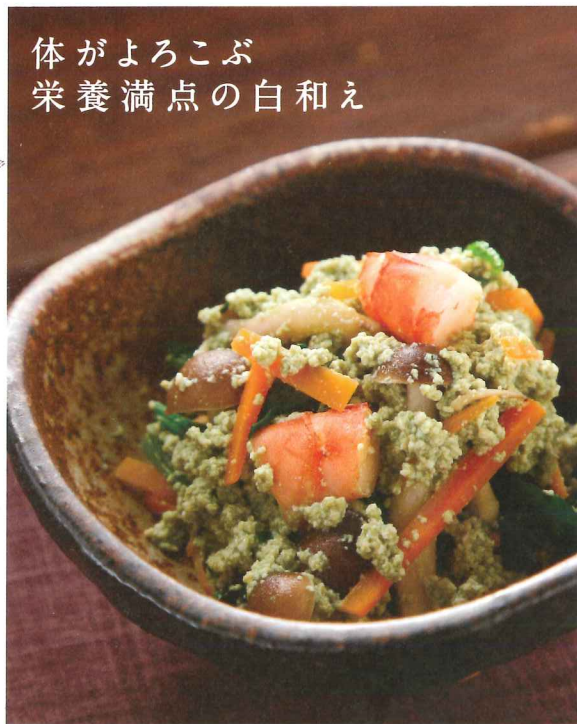
ひんやりつめたい  
なめらかプリン



## 青汁の白和え

調理時間15分

体がよろこぶ  
栄養満点の白和え



### 材料(2人分)

里の青汁 …………… 1袋  
 豆腐 …………… 80g  
 塩 …………… 少々  
 白だし …………… 小さじ1~2  
 茹でえび …………… 2尾  
 お好みの野菜(人参、ほうれん草、しめじなど)  
 …………… 適量

### 作り方

- ①ボウルにしっかり水切りした豆腐、青汁、塩、白だしを加えて混ぜ、一口大に切ったエビを加える。
- ②1にしっかりと水気を切った野菜を加えて、器に盛る。

## はちみつレモン 青汁ジュース

調理時間3分(一晩漬けておく時間含まず)

### 材料(2人分)

里の青汁 …………… 1袋  
 はちみつ …………… 100g  
 レモン …………… 1個  
 炭酸水 …………… 300cc

### 作り方

- ①スライスしたレモンにはちみつをかけ、一晩漬けておく。
- ②1の汁だけ取り出し、青汁を混ぜ合わせる。グラスに2人分にわけ、氷を入れ炭酸水で割って完成。

甘くて飲みやすい  
はちみつレモン

