

## パインアメ×ヨーグルト 🍍

材料 4 人分

パインアメ 8 粒 無糖ヨーグルト(400g)1 パック

作り方

1. パインアメをヨーグルトに入れ、かたよらないように混ぜる。  
ヨーグルトにかぶせるように、バランスよくパインアメを沈めていく。
2. 冷蔵庫に入れて 1 日寝かせる。
3. 冷蔵庫から取り出して全体を混ぜる。

※一晩以上置くとアメが溶けてシロップ状になります。すこし溶け残っていてもポリポリおいしいので、置く時間を調整してみましょう🎵



## レンジで作る簡単チョコバー 🍫

材料 4 人分

クッキー4 枚 チョコレート 150g

作り方

1. チョコレートを耐熱容器へ入れ、電子レンジ 500wで 2 分半加熱し溶かす。  
溶けていなければ、10秒ずつ様子を見ながら再加熱をする。
2. クッキーを砕き、敷き詰める。その上に溶かしたチョコレートをかけ、冷蔵庫で固まるまで冷やす。
3. 固まったら、一人分の大きさに切る。