

# 朝から美味しく花粉症予防

## トマトとフルーツのモーニングボウル



### ■ 材料

トマト 1個/ヨーグルト 450g/はちみつ 小さじ2/オートミール 200g/キウイ 2個/ブルーベリー 20粒/お好みのナッツ 適量

### ■ 下準備

ヨーグルトは水切りしておく

### ■ 作り方

1. トマトはおしりの部分に十字に切り込みを入れ30秒ほど熱湯で茹で、水に漬けながら皮をむく
2. ざく切りにしたトマト、水切りしたヨーグルト半量、ハチミツをミキサーにかける
3. 器に(2)のトマトヨーグルト、残りのプレーンヨーグルト、オートミールを盛り、さらにブルーベリーやキウイ、お好みでナッツ類をトッピングして完成

**La-Cocina** では季節のレシピを無料配布中  
<http://la-cocina.jp> にてプリントアウトできます\*

recipe by Oisy!料理教室  
<http://oisyyy.wix.com/oisy>