

キュンうま♡

グラスひとつで完結♪
スピード朝パフェ

9月号のテーマ

皆さん、朝ごはん食べてますか？

子どもの身じたくや朝の送り…

いつも自分のことは後回しになり、

つい朝ごはんを抜く方も多いのではないのでしょうか。

今回は、材料をグラスに重ねていくだけで、

栄養がしっかり摂れる「朝パフェ」をご紹介します！

見た目も可愛いので、

一日を良い気分ですスタートできますよ。

朝パフェライフハック！

ヨーグルトはひと晩
水切りしておくと、
濃厚なレアチーズ風に♡



バナナはグラスの
内側にペタッと貼ると、
見映えもばっちり♡



ベリーとバナナの レアチーズ風パフェ



材料

[350mlグラス1つ分]

- ☐ バナナ…1本
- ☐ グラノーラ…35g
- ☐ プレーンヨーグルト…220g
- ☐ 冷凍ブルーベリー…30g
- ☐ お好みのベリー系ジャム
…大さじ1と適量(トッピング用)

作り方

- 1** ボウルにザルをのせてキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れる。ラップをして冷蔵庫でひと晩置き、水切りヨーグルトを作る。
- 2** グラスにグラノーラ(2/3量)、水切りヨーグルト(半量)、ジャム(大さじ1)の順に入れ、輪切りにしたバナナ(半量)をグラスに貼り付け、ブルーベリー(2/3量)を入れる。
- 3** 残りの水切りヨーグルト、バナナ、ジャム、ブルーベリー、グラノーラをトッピングする。

|| 店舗NEWS! || 毎月 店舗のおすすめ商品などをご紹介!

旬の味を楽しむ! 栗入りあんぱん

9/5(土)~25(金)限定



＼ 新商品 /

栗入りお月見あんぱん

しゅまり小豆の上品な甘さと、ほっこり美味しい秋の味覚

『栗』を合わせた季節限定のおいしさです。

※商品は時期によって、取り扱いがない場合がございます。詳しくは、お近くの店舗にてご確認ください。

みんなの気持ち、つながるお店。

私たちは6つのコンセプトで、地域のみなさまから産地や環境へと気持ちがつながる品々を、地元や全国各地、世界からお届けします。



エシカル消費で
みんなの笑顔を応援♪



おすすめコープ商品で
毎日の暮らしを応援♪



生産者とつながって
がんばる産地を応援♪



低カロリーや美容など
健康な暮らしを応援♪



全国各地の逸品で
味わう喜びを応援♪



カンタン・便利で
忙しいあなたを応援♪