



# バナナ春巻き

## 栄養士コメント

バナナは栄養価が高く、消化吸収も良いため、食欲不振や病人でも、手軽に栄養補給できるフルーツです。

また、バナナはビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンCやカリウム、マグネシウムなどのミネラルを豊富に含んでいます。

## 作り方

：バナナを短冊に切る。

：春巻きの皮にバナナ、シナモンをふり巻く。

巻き終わりは水を付ける。

：フライパンにサラダ油を少々ひき、 を両面こんがりと焼き目がつくまで焼く。



## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	80 kcal
2. たんぱく質	1.6 g
3. 総脂質	0.4 g
4. 炭水化物	18.0 g
5. カルシウム	2 mg
6. リン	11 mg
7. 鉄	0.1 mg
8. マグネシウム	12 mg
9. ビタミンA	2 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.02 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	6 mg
15. 食物繊維	0.4 g
16. 食塩	0.3 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. バナナ-----	1/3	本
2. 春巻きの皮-----	1	枚
3. シナモン-----		少々
4. サラダ油-----		適宜

