



バナナきな粉ヨーグルト

栄養士コメント

ヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌は60℃以上の熱で死んでしまうため、加熱せずに摂るのがオススメです。乳酸菌のエサとなる、きな粉に含まれる食物繊維やバナナやはちみつに含まれるオリゴ糖と一緒に摂ることでさらに効果的に善玉菌を増やすことができます。

作り方

器にヨーグルトを入れ、バナナ、きな粉をトッピングし、はちみつをかけて完成。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	61 kcal
2. たんぱく質	2.4 g
3. 総脂質	1.7 g
4. 炭水化物	9.8 g
5. カルシウム	63 mg
6. リン	62 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	14 mg
9. ビタミンA	18 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	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.08 mg
14. ビタミンC	4 mg
15. 食物繊維	0.4 g
16. 食塩	0.1 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ヨーグルト(プレーン)-----	50	g
<トッピング>		
2. バナナ-----	20	g
厚さ5mm程度に輪切りにする。		
3. きな粉(青大豆)-----	1	g
4. はちみつ-----	3	g



(黄色い枠内です)