



焼きバナナ

栄養士コメント

バナナに含まれるビタミンB6にはたんぱく質の代謝をサポートする働きがあります。また、バナナは体に吸収されやすい糖質が豊富で運動後のエネルギー源に最適です。今回は焼くことでトロトロ食感のバナナにしてみました。

作り方

①フライパンにバターを入れ、弱火で加熱し、バターを溶かす。溶けたらバナナを加え、焦げない程度に焼き色が付くまで両面を焼く。焼き色が付いたら、砂糖を全体にふりかけ、火を止める。



成分値 (1人分)

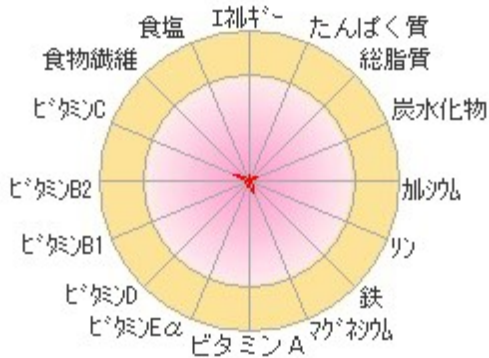
摂取値 単位

1. エネルギー	96 kcal
2. たんぱく質	0.9 g
3. 総脂質	1.9 g
4. 炭水化物	21.0 g
5. カルシウム	5 mg
6. リン	22 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	26 mg
9. ビタミンA	20 μg
10. ビタミンE α	0.4 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	13 mg
15. 食物繊維	0.9 g
16. 食塩	0.0 g

材料 (1人分)

分量 単位

- バナナ----- 80 g
皮をむき、縦に半分に切る。
- 上白糖----- 1 小サジ
- 無塩バター----- 1/2 小サジ
バターの風味が気になる方はオリーブ油などもOK



(黄色い部分が範囲内です)