


バナナときな粉のはちみつヨーグルト

| | | | | | |
|---|----------|-------|------|------|------|
|  | 材料(2人分) | | | | |
| | バナナ | 小2本 | | | |
| | 無糖ヨーグルト | 200g | | | |
| | きな粉 | 大さじ2 | | | |
| | はちみつ | 大さじ2 | | | |
| 1人分の栄養量 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | 食物繊維 |
| | 252 kcal | 7.6g | 5.1g | 0.1g | 2.5g |



作り方

1. バナナは一口大に切る。
2. バナナとヨーグルトを入れ、きな粉、はちみつをかける。



コメント

- ・ はちみつに含まれるオリゴ糖には善玉菌を増やす作用があります。ヨーグルトには乳酸菌、きな粉には食物繊維が含まれます。