

もっと

からだにイイコト!

<肌健康>



マルエツ
健活フェスタ



管理栄養士 監修

ヨーグルトバナナフローズン

【材料（4人分）】

- バナナ 1本
- A)ヨーグルト（プレーン） 200g
- A)はちみつ 大さじ1~2
※お好みで調整。
- ミックスナッツ 10g
- 【川光商事】玉三 北海道産きな粉
適量

【作り方】

- ① フリーザーバッグに皮をむいたバナナを入れ手で軽くつぶす。
- ② ①にA)を入れて揉みこみ、空気を抜いて平らに広げる。
- ③ ②を冷凍庫で2時間凍らせる。
- ④ ③凍ったら食べやすいように盛り付け、上からくだいたミックスナッツ、きなこをかけて完成。

★ポイント

ヨーグルト(乳酸菌)×バナナ(食物繊維)×きなこ(オリゴ糖)で整腸作用が期待できます！ナッツもビタミンA,B,Eが豊富で肌の健康に◎

おすすめ商品



【栄養価計算（1人分）】

エネルギー	117kcal
たんぱく質	2.9g
食塩相当量	0.1g



※冷凍時間は除く。