



1人分栄養素	
エネルギー	222kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	5.9g
炭水化物	37.1g
食物繊維	1.8g
食塩	0.2g

きなこがけヨーグルト

材料 <1人分>

ヨーグルト…………… 150g バナナ…………… 1本
 きなこ…………… 5g はちみつ…………… 10g

作り方

- ① バナナをひと口大に切る。
- ② ヨーグルトを器に入れ、バナナをのせ、きなこをかける。
- ③ はちみつを回しかけ完成。

ポイントはここです!

きなこに含まれるオリゴ糖は腸内の善玉菌であるビフィズス菌を増やしてくれる効果があります。このレシピを作る際のヨーグルトは、ビフィズス菌配合のものがおすすめです。