

## バナナとプルーンの豆乳スムージー



### 1人分栄養素

エネルギー	253kcal
たんぱく質	6.7g
脂質	5.7g
炭水化物	48.4g
食物繊維	3.7g
食塩	0.2g

### 材料 <1人分>

バナナ……………1本  
ドライプルーン…3個  
豆乳……………150ml

### 作り方

- ①バナナの皮をむいて端を切り落とす。
- ②豆乳、ドライプルーン、バナナを粒が残る程度までミキサーにかけ、グラスに注いで完成。

### ポイントはここです!

バナナとプルーンには筋肉の収縮を正常な状態に保つ働きがあるカリウムが豊富に含まれています。さらにプルーンにはカリウムや銅が、豆乳にはたんぱく質が豊富に含まれており、暑い日の筋力UPにおすすめです。