



きな粉を加えて食物せんい量アップ
バナナヨーグルトスムージー

材料 (1人分)

バナナ	1本
ヨーグルト	1/4カップ
きな粉	大さじ2

作り方

- 1 バナナは3cm幅に切って、冷凍しておく。
- 2 冷凍したバナナ、ヨーグルト、きな粉をジューサーかミキサー、ハンドプロセッサ等であめらかになるまで混ぜ合わせる。



MEMO

冷凍していないバナナで作る場合には、混ぜ合わせる際に氷（製氷皿で作ったもの5個程度）を加えます。いちごやりんごなど、別のフルーツで作ってもおいしくいただけます。