

2019 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~



12月

~陽活レシピ~ 「小松菜とバナナのスムージー」



栄養価 (1食当たり)

エネルギー	157kcal
炭水化物	16.5g
たんぱく質	7.9g
脂質	4.9g
塩分	0.1g



この組み合わせが
オススメ♪

- 豚キムチチャーハン
- さつま汁
- ねばねばサラダ

帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生

杉村知夏さん、宮下桃子さん、
山本夢舞さん、吉田果琳さんが考案しました。
監修:北村和子先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

この時期が旬の小松菜にはカルシウムが多く含まれております。スムージーにすることで簡単に栄養を摂取することができます。また癖がないので、フルーツとの相性は抜群です。他にも今回のレシピではバナナ、豆乳、きな粉、ヨーグルト、オリゴ糖を使用しました。豆乳に含まれる大豆由来のオリゴ糖は腸内環境を整える働きがあり、それと同様の効果が期待できるビフィズス菌や乳酸菌の栄養源ともなるため、ヨーグルトとの相性はとて素晴らしいです。さらに甘味料でオリゴ糖を使用したことで、効果が促進されます。きな粉やバナナも食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境改善の期待ができます。

材料と作り方 (2人分)

~材料~

小松菜	40g
バナナ	80g
ヨーグルト (プレーン)	100g
豆乳	200g
きな粉	10g
オリゴ糖	20g
氷	120g

~作り方~

- ①小松菜とバナナをざっくり切る。
- ②①と他の材料を一緒にミキサーにかける。
- ③氷を入れてさらにミキサーにかける。
- ④コップに盛り付けて完成。

157kcal

