

2025 美活食

～ 腸 活 ～

「アサイー風ボウル」

9月



栄養価（1食当たり）

エネルギー	330 kcal
炭水化物	57.2 g
たんぱく質	9.2 g
食物繊維	6.1 g
脂質	9.9 g
塩分	0.2 g

帯広大谷短期大学地域共生学科 食と栄養コース2年生

村上さん、高橋さんが考案しました。

監修：石澤志穂先生（管理栄養士）

このレシピのポイントは???

アサイーは安価で手に入れることが難しい食材のため、安価で簡単に手に入れやすく同じ紫になるブルーベリーを代用しアサイー風アサイーボウルにしました。
また砂糖は入っていないが果物の甘さと酸味だけのためもしもっと甘くしたい方は砂糖をお好みで足すこともおすすめです。ブルーベリーには水溶性と不溶性の両方の食物繊維が含まれていてその中でも不溶性の食物繊維の方が多いため便秘解消にも役立ちますが、ブルーベリー50グラムの食物繊維総量は約1.7グラムと少ないため他のフルーツも入れて食物繊維を補うといいと思います。

材料と作り方（1人分）

材 料

バナナ	1/2本
ブルーベリー	50g
無糖ヨーグルト	100g
クルミ(無塩)	10g
アーモンド(無塩)	10g
はちみつ	お好み量
一材料Aー	
バナナ	1/2本
キウイフルーツ	1個
冷凍いちご	50g
冷凍マンゴー	50g

作り方

- 1.ヨーグルトを水切りする
- 2.1.で水を切ったヨーグルトと一緒にバナナ1/2とブルーベリーをミキサーにかける
- 3.トッピング用の材料Aをスライス切りする
- 4.クルミとアーモンドを軽く砕き、フライパンで炒る
- 5.2.のヨーグルトの上に3.のフルーツとクルミとアーモンドを盛り付ける
- 6.はちみつをお好み量をかけて完成

330kcal

