

ふくろ1つで！バナナラッシー



材料：4人分

バナナ	2本(200g)
プレーンヨーグルト	160g
牛乳	300ml

豆乳でもOK

作り方

1. バナナを4~5等分にし、ジッパー付き袋に入れて、もみつぶす。
2. 1にヨーグルトを入れ、混ぜ合わせ、さらに牛乳を入れる。
3. よく混ぜたら冷蔵庫で冷やす。◎氷を入れて飲むとGood



1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
101 kcal	4.2 g	4.1 g	12.0 g	132 mg	0.3 mg	0.1 g