

# バナナのヨーグルトソースあえ

バナナとヨーグルトでお腹の調子を整えましょう。ヨーグルトが少し飽きたら、生クリームが入ったヨーグルトソースを作ってフルーツを食べてみてはいかがでしょうか？



## 材料(4人分)

バナナ	中くらいのバナナ1本
レモン汁	少々
ブルーベリー（冷凍）	40g（40粒程度）
ヨーグルト（無糖）	大さじ5杯程度
生クリーム	小さじ4杯
砂糖	小さじ1杯

## <作り方>

- 1 バナナは切ってレモン汁と合わせて変色を防止しておきます。
- 2 生クリームを泡だて器で7分立てくらいにホイップします。途中で砂糖を加えます。
- 3 2にヨーグルトを加えます。
- 4 バナナ、ブルーベリーを3と和えたら出来上がりです。

## 1人あたりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
64Kcal	1.1g	2.9g	9.1g	0g

- \* 生クリームはホイップ済みのホイップクリームを使うとより簡単に出来ます。ホイップ済みの物は砂糖が加えてありますので、分量の砂糖は使用するのをやめましょう。
- \* フルーツはバナナ以外でも代用が可能です。
- \* エネルギー制限の方は生クリームでエネルギーが高い上に、果物もエネルギーが高いので量であったり、選ぶ果物の種類に気をつけたりしましょう。