

ちゃちゃっと

かんたん ★ レシピ ♪

黒豆とバナナのヨーグルト 〜きな粉かけ〜

黒豆とバナナの甘みで
お砂糖を入れなくても
美味しい



<材料 1人分>

プレーンヨーグルト : 100g
黒豆煮豆 : 15g
バナナ : 1/3本
きな粉 : 小さじ1~2

<作り方>

ヨーグルトに、カットしたバナナ、黒豆をトッピングし、きなこをかける。

<1人分の栄養価> エネルギー130kcal
たんぱく質 6.7g
食塩相当量 0.2g

★おすすめポイント★

常備しやすい食材を使ってヨーグルトにいろいろトッピング！