



親子で作ろう！

ひといき
レシピ

豆乳バナナスムージー



食
豆知識

大豆から作られる豆乳には、大豆イソフラボンやマグネシウムが含まれています。高タンパク低カロリー食材として、ダイエット食品にも使われていますね。適度な量を摂って健康を維持しましょう。

材料 (2人分)

バナナ	小1本	ハチミツ	大さじ1
豆乳	150mL	氷	2~3個
ヨーグルト(無糖)	50g		



作り方

1 バナナは皮をむき5mm程度の輪切りにします。それを冷凍保存パックに入れ、冷凍庫で凍らせます。

バナナ同士が重ならないようにして、冷凍庫に入れましょう。

2 1とその他の材料をミキサーにかけます。

塊がなくなるまでが目安です。

3 グラスに注いで完成です。

きな粉や黒ゴマ、チョコレートなどを加えるのもオススメ！