

おやつはフルーツでヘルシーに！

エネルギー 178Kcal 塩分 0.1g

つぶつぶとろ〜り！ バナナマンゴー牛乳



甘いものが大好きで、ついお菓子を食べ過ぎてしまう…
そんな人にオススメの、フルーツを使ったヘルシードリンクをご紹介します！
材料をフォークで潰して、牛乳と混ぜるだけなので簡単。
フルーツの自然な甘みと、程よい食感やとろみが絶品。やみつきになること間違いなしです！



らくらくポイント

潰して混ぜるだけなので、ミキサー不要。包丁も使わないので、誰にでも簡単にできます。
あっという間にできるうえ、洗い物も少なくてらくらく！

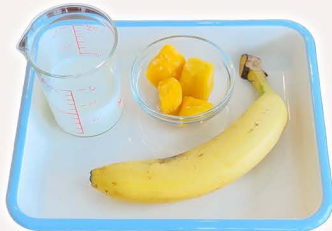


ヘルシーポイント

食物繊維豊富なバナナは腹持ちがよく、おやつにピッタリ。マンゴーのビタミンEやβ-カロテンは美肌にも。
牛乳のカルシウムは消化吸収が良く、骨粗鬆症の予防効果も期待できます！

材料（1人分）

バナナ (中) 1本
冷凍マンゴー 40g
牛乳 100ml



作り方

1. 大きめのグラスに冷凍マンゴーを入れ、電子レンジ（500W）に約50秒間かける。
（マンゴーが潰せる位のかたさが目安。600Wなら約40秒間）
2. バナナをちぎりながら加え、フォークかスプーンで潰す。
（食感を残したいときは粗く、滑らかにしたいときは細かく）
3. 牛乳を加えて混ぜ、好みで氷を加える。

レシピ監修：全国健康保険協会神奈川支部 管理栄養士

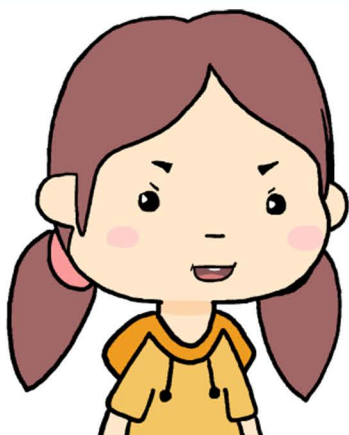
動画公開中！チャンネル登録と
公式LINEの友だち登録をお願いします



動画



公式LINE



全国健康保険協会 神奈川支部
協会けんぽ

