

# キッチンGAMA



☆おやつレシピ☆

## バナナヨーグルトアイス



【材料】4人分

バナナ	2本
ヨーグルト(無糖)	160g
さとう	大さじ2

食品用チャック付き袋を1枚用意しましょう。

### 【作り方】

- ① 皮をむいたバナナを袋に入れ、袋の上から手でつぶす。
- ② ①にヨーグルトとさとうを加えて、よくもむようにして混ぜる
- ③ ②の空気を抜きながら口をとしチャックを、なるべく平らにして、冷凍庫で凍らせる。
- ④ 完全に凍ったら器にもいつけて完成。

### 【管理栄養士のワンポイント】

生クリームを使わないので脂肪分が少なく、低カロリーなアイスです。

バナナ 1本といちごやブルーベリー、キウイ、黄桃など、他の果物にかえれば、色々な種類のアイスができます。手でつぶせない果物は、すりおろしたり、小さく刻んで混ぜましょう。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
78 kcal	2.0 g	55 mg	0.2 mg	0 g



蒲郡市 健康推進課(保健センター)  
TE L0533-67-1151  
蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト  
蒲郡市健康づくり食生活改善協議会

