

所要
時間

きな粉と黒みつの 10分 バナナ豆乳デザート



【材料・分量(1人分)】

豆乳のカ プレーン無糖-----100g
 バナナ-----半分~1本
 きな粉-----お好みの量
 黒みつ-----お好みの量

【作り方】

- 1 バナナは輪切りで薄くスライスする。
- 2 「豆乳のカ プレーン無糖」を器に盛りつける。
- 3 バナナをトッピングする。
- 4 好みの量のきな粉、黒みつをかけたら、できあがり。

・POINT・

「豆乳のカ プレーン無糖」は豆乳をベースとしたやさしい味わいなので、黒みつやきなこを使った和スイーツにも相性◎ コレステロールゼロなので、罪悪感なく食べられるヘルシーデザートとしてもご提供できます。毎日の食事にも行事食にも活躍するデザートです。

栄養価(1人分)

エネルギー : 161kcal	たんぱく質 : 5.2g
脂質 : 2.6g	炭水化物 : 32.1g
食物繊維 : 5.6g	食塩 : 0.04-0.09g

※バナナ1本分、きな粉、黒みつは含まない