栄養学科の学生が
考えました！

バナナレシピ



～腸活アサイーバナナスムージー～

所要時間
10 MIN

分量【2人分】
- バナナ…1.5本
  （スムージーとトッピング）
- 冷凍アサイーピューレ…100g
- 牛乳…100g
- ヨーグルト…50g
- 冷凍ミックスベリー…50g
- いちご…4個
  （スムージーとトッピング）
- 氷…適量
- グラノーラ…20g
- はちみつ…大さじ2
- ミント…2～4枚



作り方
①冷凍アサイーピューレ、牛乳、ヨーグルト、冷凍ミックスベリー、バナナ（1本）、いちご（2個）、氷をミキサーにかける。
②器に移し、表面にグラノーラを敷き、残りのいちご、バナナ、ミント、はちみつをトッピングする。