

食物繊維&鉄分も摂れる♪メープルナッツヨーグルト

食物繊維&鉄分 UP！メープルナッツヨーグルト



食物繊維
6.6g
摂れる！

鉄分
7.3mg
摂れる！

おすすめポイント

- 食物繊維だけでなく、美容にうれしい鉄分、カリウム、カルシウム、葉酸、ビタミンEもたっぷり摂れる朝食や間食にぴったりのヨーグルトです。
- 葉酸はビタミンB12とともに赤血球をつくる過程に大きく関わっている栄養素です。鉄分と一緒に摂るとより効果が期待できるといわれています。
- サンファイバーをプラスしてさらに腸活にもおすすめです。

材料（2人分）

ヨーグルト（無脂肪・無糖）	240g
バナナ	2本（180g）
レモン汁（トッピング用・お好みで）	少量
アーモンド（素焼き・無塩）	10粒（10g）
メープルシロップ	小さじ2（12g）
サンファイバー	2包
クッキンサブリF e	2包

栄養成分値（1人分あたり）

エネルギー	186kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	3.2g
炭水化物	35.2g
-糖質	29.1g
-食物繊維	6.6g
カリウム	590mg
カルシウム	190mg
鉄	7.3mg
ビタミンC	16mg
ビタミンE	1.9mg
葉酸	45μg
食塩相当量	0.1g

作り方（調理時間目安 約8分）

- ①バナナは半量をボウル等に入れてフォークの背の部分でつぶす。
- ②残りの半量のバナナをやや薄めの輪切りにし、すぐ食べない場合は変色を防ぐため用のレモン汁をかけておく。アーモンドは包丁で荒く刻む。
- ③①にヨーグルト、サンファイバー、クッキンサブリF eを加えて混ぜる。
- ④③を盛り付け、②、メープルシロップをトッピングする。