



食物繊維たっぷり！簡単 バナナ豆乳スムージー

管理栄養士
考案レシピ



腸活でおなじみのバナナとミネラルが豊富な小松菜を使った豆乳スムージーです。
サンファイバーでさらに食物繊維アップ！
それぞれの材料を組み合わせることで、ビタミンやミネラルをバランスよく摂ることができます。

幸せや休息のホルモンの材料となるトリプトファンは、朝に取り入れたい栄養素。
トリプトファンに大切な炭水化物、ナイアシン、ビタミンB6も一緒に摂ることができるので、
より効果が期待できます。



材料（作りやすい分量・1人分）

- バナナ 1本
- 小松菜 75g（1～2株）
- 豆乳（無調整） 200ml
- はちみつ 大さじ1/2
- サンファイバー 1本



作り方

- ① バナナは皮を剥き3～4等分、小松菜は根元を切り落とし2～3cmの長さに切る。
- ② ミキサーにバナナ、小松菜、豆乳、サンファイバー、はちみつを入れ、なめらかになるまでミキサーにかける。
- ③ ②をグラスなどに注ぐ。

※作り置きはせず、出来上がったならなるべく早めにお召し上がりください。

※お好みでレモン汁を入れたり、豆乳を牛乳に替えてもおいしく召し上がっていただけます。

栄養成分（1人分あたり）

※文部科学省 日本食品成分表2020年版（八訂）による計算値です。

エネルギー	233 kcal	カリウム	1100 mg	ビタミンK	170 μg
たんぱく質	9.5 g	カルシウム	160 mg	ビタミンB1	0.18 mg
脂質	4.3 g	マグネシウム	90 mg	ビタミンB2	0.18 mg
炭水化物	43.9 g	鉄	4.8 mg	ナイアシン	4.9 mg
－糖質	35.9 g	銅	0.38 mg	ビタミンB6	0.57 mg
－食物繊維	8.0 g	ビタミンA	200 μgRAE	葉酸	160 μg
食塩相当量	0.0 g	ビタミンE	1.3 mg	パントテン酸	1.23 mg
				ビタミンC	44 mg