

バナナヨーグルトジェラート

★材料★(3人分)

ヨーグルト(プレーン).....200g
バナナ.....1本(95g)
レモン汁.....適量
ミント.....適量



★作り方★

- ①バナナはレモン汁を振りかける。ざく切りにする。ヨーグルトは水気を軽く切る。
- ②ミキサーにヨーグルト、①を加えて、ミキサーをかける。
- ③②を深いアルミの器などに流し入れて、蓋をして冷凍庫で1時間半冷やす。
- ④③を取り出し、スプーンで空気を含ませるように全体を混ぜる。端は固まるのが早いので崩して全体を均等にするように混ぜます。さらに冷凍庫で1時間冷やす。
- ⑤器に盛りつける。

★栄養価★(一人あたり)

エネルギー69kcal タンパク質2.9g 脂質2.1g 炭水化物10.4g カルシウム82mg

★ヨーグルトの栄養★

ヨーグルトは、乳酸菌による発酵製品でたんぱく質や吸収にすぐれたカルシウム、ビタミンA、B1、B2の栄養素を豊富に含んでいます。ヨーグルトに含まれる乳酸菌は腸内の善玉菌であるビフィズス菌を増やし、整腸作用や腸内環境を整えてくれて、大腸癌の予防や身体の免疫機能を高める働きがあります。今回のレシピはバナナを使用し、バナナの甘さを活かしたデザートです。

西知多総合病院 糖尿病教室



9月1日 昼食



- ごはん(100g)
- 松風焼き
(鶏ひき肉 46g)
- ピーマン蒟蒻きんぴら風
- 焼き茄子の浸し
- パイナップル(55g)

エネルギー-387kcal 塩分2g

蛋白質16.7g、脂質9.6g