

6月：あつまれフルーツの森

「スムージーボール」



～栄養面からの解説～



キウイには**ビタミン・食物繊維・カリウム**などの健康や美容に必要な栄養素が多く含まれています。

バナナに含まれる**タンニン**には、便秘、肌荒れ、高血圧予防などの効果が期待されます。

また紹介メニューの果物と一緒に使っている**アーモンド**にも栄養素がたっぷり詰まっており、ダイエット効果、美肌効果、冷え性、貧血予防などたくさんの効果があります。

【材料（1人分）】

*スムージー

- ・バナナ・・・・・・・・・・1/2本
- ・冷凍ミックスベリー・・・40g
- ・牛乳・・・・・・・・・・90g

*飾り

- ・バナナ・・・・・・・・・・1/2本
- ・キウイフルーツ・・・・・・1個
(グリーン・ゴールドどちらでもOK)
- ・グラノーラ・・・・・・・・2.5g
- ・アーモンド・・・・・・・・2.5g
- ・ココナッツパウダー・・・2.5g

【作り方】（時間：20分）

- ① バナナ(1/2本)、冷凍ミックスベリー、牛乳をミキサーにかけ、ボールに入れる。
- ② 飾り付け用のキウイ、バナナ(1/2本)をお好みの形に切る。
- ③ ①の上に、フルーツ、グラノーラ・アーモンド・ココナッツパウダーを飾りつける。

【1人分の栄養成分】

エネルギー：253kcal、タンパク質：6.3g、食物繊維：5.2g、ビタミンC：140mg



女性に不足しがちな栄養価が特にフルーツに関係するので、フルーツの摂取を！！