おとなも子どもも食と育つ



今年で100周年を迎えるイチジクレシピ

アサイーボウル

『水切りヨーグルト』 にしてもOK♪



【作り方】

- ① 《アサイーペースト》の材料を全て ミキサーに入れて混ぜる
- ② 全体が混ざったら、1人分ずつ容器に移す
- ③ トッピングのバナナといちごは薄切りにし、マンゴーは4等分、乾燥いちじくはみじん切りにする
- ④ 《トッピング》を②に彩りよく盛り付けて完成!

【材料】2人分 《アサイーペースト》

アサイーピューレ 200g ギリシャヨーグルト 30g 冷凍バナナ 1本 冷凍マンゴー 60g 冷凍ブルーベリー 30g はちみつ 30g

《トッピング》

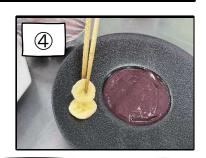
乾燥いちじく 20g バナナ 1本 冷凍マンゴー 60g 冷凍ブルーベリー30g 冷凍いちご 40g いちじくジャム 10g

【栄養量】1人分

エネルギー 328kcal たんぱく質 3.7g 脂質 5.8g 炭水化物 9.0g 食塩相当量 0g







今流行りのアサイーボールにイチジクを加えてアレンジしてみました! アサイーにはビタミンやミネラルが多く含まれていて、健康に様々な 効果が期待できます。