おとなも子どもも食と育つ

大阪青山大学

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♪

【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

【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！

【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。