



フローズンバナナで涼しくおしやれに！

フローズンバナナのソイラテ

【材料】 2人前

バナナ	2本(約180g)
はちみつ(A)	小さじ1
水	200ml
インスタントコーヒー	4g
無調整豆乳	200ml
はちみつ(B)	小さじ2
アーモンド(素焼き・無塩)	6粒(約6g)
シナモン	適量

このレシピのポイント

バナナには食物繊維やカリウム、ビタミンB群などの栄養素が多く含まれています。また、バナナに含まれる糖質は、ショ糖・デンプン・ブドウ糖・果糖など様々な種類があるため、体内に吸収される速度が異なり、血糖値の上昇が緩やかです。ただし、糖質はバランスに関わらず、多く摂取しすぎると中性脂肪の増大や肥満に繋がります。食べすぎには注意しましょう。

寒い季節には、温めた豆乳を使って作るのもおすすめです。また、シナモンではなく、ナツメグやクローブなど好みのスパイスを使ってもおいしくいただけます。



調理時間 **10分** 食塩相当量 0.0g カロリー 187kcal

※冷やす時間を除く

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	4.7g	食物繊維	1.5g
脂質	3.5g	ビタミンB ₂	0.09mg
炭水化物	32.6g	カリウム	616mg

【作り方】

- ①チャック付きビニール袋に皮をむいたバナナ、はちみつ(A)を入れ、塊がなくなるまでつぶす。
- ②①を冷凍庫に入れて1時間ほど凍らせる。
豆乳は冷蔵庫で冷やしておく。
- ③分量の半分の水を沸かし、インスタントコーヒーをよく混ぜて溶かす。
- ④③にはちみつ(B)、残りの水、無調整豆乳を順に加えて混ぜる。
- ⑤②で凍らせたバナナをよく揉んでからグラスに入れ
④と砕いたアーモンドを入れる。
シナモンをかければ完成。

あやめ作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科