

バナナとヨーグルトのシャーベット



1人分栄養素

エネルギー	322kcal
たんぱく質	8.2g
脂 質	16.8g
炭水化物	39.8g
ビタミンE	5.3g
食 塩	0.2g

材料〈1人分〉

バナナ……………1/2本 アーモンド……………5~10粒
ヨーグルト……………50g カシューナッツ…5~10粒
はちみつ……………大さじ1 ブルーベリージャム…小さじ1

作り方

- ①バナナとヨーグルト、はちみつをフリーザーバッグに入れ、バナナをつぶしながらよく混ぜる。
- ②①に砕いたナッツ類を混ぜ、冷凍庫で3時間凍らせる。
- ③取り出したシャーベットを器に盛り付け、ジャムをのせたら完成。

ポイントはこちらです！

ナッツ類には髪の毛の酸化ダメージを防ぐビタミンEが多く含まれています。また、バナナは食物繊維とヨーグルトの乳酸菌をダブルでとることにより腸内環境を良好な状態にし、健康的な髪を育てるサポートをしてくれます。