

◎メニュー名：混ぜるだけのひと口エナジーボール（2種）

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：10分 | 分量目安：各10個分 | A：46kcal B：60kcal(一粒分) | 食塩相当量：0g

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

くるみ	ビタミンE	脳細胞の活性化	・・・認知症予防
アーモンド	食物繊維	血中コレステロール低下	・・・生活習慣病予防
プルーン	ビタミンK	骨量減少防止	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
= A =	
ソフトプルーン種ぬき	50 g
素焼きアーモンド 徳用	50 g
ココナッツ	(飾り用) 適量
= B =	
ソフトプルーン種ぬき・レーズン	各30 g
マンゴチャック付	20 g
素焼きくるみ 徳用	40 g
ココアパウダー	(飾り用) 適量



作り方

①フードプロセッサーにAをあわせて混ぜたら10等分にして丸め、表面にココアパウダーをまぶす。
②Bも①と同様に作り、表面にココナッツをまぶす。

パーフェクトレシピポイント

ドライフルーツの自然な甘みと酸味を利用して、砂糖不使用。ナッツの噛みごたえにより、一粒でも満腹感と食べ応えのあるデザートとなります。
食物繊維やビタミン、ミネラルも豊富に含むバランスの取れた一品に。
忙しい時に手軽に栄養補給ができる、常備しておきたいパーフェクトレシピです。