

◎メニュー名：腸活マンゴーバナナスムージー

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：5分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：150kcal(1人分) | 食塩相当量：0.2g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

マンゴー	ビタミンA	粘膜強化	・・・認知症予防
バナナ	食物繊維	腸内環境を整える	・・・生活習慣病予防
ヨーグルト	カルシウム	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
マンゴー (冷凍)	100g
バナナ	1/2本 (正味50g)
牛乳	200ml
プレーンヨーグルト	50g
『きびオリゴ』	小さじ2



作り方

- ①バナナは大きめに切っておく。
- ②ミキサーにすべての材料をあわせて滑らかになるまで攪拌し、グラスに注ぎ入れる。

パーフェクトレシピポイント

5種類の材料をあわせてミキサーで攪拌するだけのスムージー。忙しい朝でもお手軽に作れるパーフェクトレシピです。認知症予防に役立つビタミンAを含むマンゴーは冷凍のものを使用しますが、生のものと比べてもほとんど栄養価は劣りません。牛乳やヨーグルトには、骨の材料となるカルシウムが含まれます。腸内環境を改善するフラクトオリゴ糖を含む『きびオリゴ』や乳酸菌を含むヨーグルト、食物繊維豊富なマンゴーやバナナを使用した、腸活にも役立つスムージーです。