

子どもと一緒につくろう！



便秘解消



バナナスムージー

スキムミルクを使ってカルシウム強化



〈材料〉＊ 2杯分

バナナ（冷凍） 2本分

牛乳 200ml

***スキムミルク 大さじ2**

無糖ヨーグルト 100g

はちみつ 大さじ2

黄な粉 小さじ2

お子さんと一緒に材料を入れて、
ミキサーでかき混ぜるだけ♪
バナナをお好きなフルーツに
かえてアレンジしてもOK。

〈作り方〉

- ① バナナは、3～4つに切り分けて、冷凍する。
- ② ミキサーで①、牛乳、スキムミルク、無糖ヨーグルト、はちみつ、黄な粉を入れて、なめらかになるまでかき混ぜる。
- ③ コップに注いで、黄な粉や輪切りのバナナ（分量外）を飾る。