

大豆製品を
摂りたい方へ

ミキサー不要！豆乳バナナジュース



🕒 材料（1人分）

バナナ	1本
無調整豆乳	120ml
はちみつ	2g



1人分



5分



152kcal

炭水化物：26.7g

たんぱく質：4.8g

脂質：2.3g

食塩相当量：0g

食物繊維：1.3g

カルシウム：24g

カリウム：589mg



作り方

1. バナナを潰しやすいように小さく切る。
2. 材料すべてをボウルに入れ、泡だて器でバナナを潰す。
3. ペースト状になるまでバナナを潰し、よく混ぜ合わせる。
4. コップに注いで出来上がり。

◎ポイント

- ミキサーがなくても簡単にジュースが作れます。
- 大豆に含まれるたんぱく質には体に必要な必須アミノ酸が豊富に含まれています。また、牛乳と比べて脂質は低い為、脂質を気にされる方にもおすすめです。

