

神石高原町がもっと大好きになる！

トマトスムージー



ひとりぶん

1人分あたり

にほんじん しよくじせつしゆきじゆん ねんぼん
(日本人の食事摂取基準2020年版)

エネルギー :121kcal

たんぱく質^{しつ} :2.6g

脂質^{しつ} :0.3g

たんすいかぶつ
炭水化物 :28.1g

しよくもつせんいそうりよう
食物繊維総量 :1.6g

しよくえんそうとうりよう
食塩相当量 :0.05g

ちょうりじかん^{ぶん}
調理時間 :10分



つくいかた

ざいりょう ふたりぶん
材料 (2人分)

- ・トマト 200g(1個)^こ
- ・バナナ 100g(1本)^{ぼん}
- ・ヨーグルト(加糖) 60g(大さじ4)^{かとう おお}
- ・はちみつ 21g(大さじ1)^{おお}

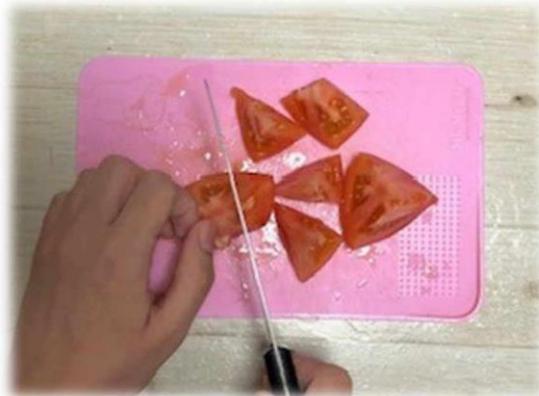
さいみまん こさま
△はちみつは1歳未満のお子様には
あた ちゅうい
与えないように、ご注意ください。

ポイント

さんみ
トマトの酸味ははちみつや

ヨーグルトでマイルドになって、

ぎら こくふく
トマト嫌いも克服できるかも・・・？



かわ と てきとう
1. ヘタと皮を取ったトマトを適当な
おお き
大きさに切る。



かわ
2. バナナもおなじように皮をむき
てきとう おお き
適当な大きさに切る。



ざいりょう い
3. ミキサーに材料をすべて入れる。



4. トマトとバナナのかたまりが
ま
なくなるまでしっかり混ぜる。

