

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 ねんぱん
(日本人の食事摂取基準2020年版)

エネルギー :121kcal

たんぱく^{しつ}質 :2.6g

脂^{しつ}質 :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
調理時間 :10分^{ぶん}



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}

△はちみつは1歳未満のお子様には

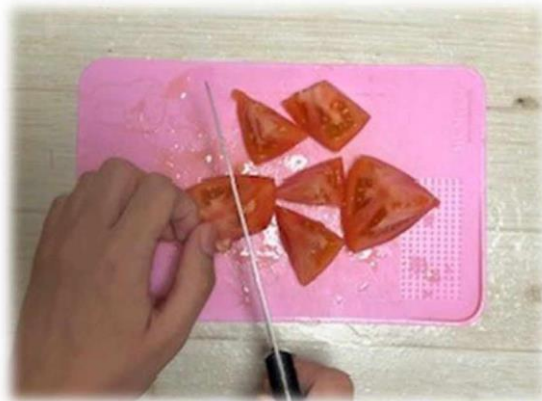
あた ちゅうい
与えないように、ご注意ください。

ポイント

さんみ
トマトの酸味がはちみつや

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・・・？



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



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



3. ミキサーに材料をすべて入れる。
ざいりょう い



4. トマトとバナナのかたまりが
なくなるまでしっかり混ぜる。
ま