

管理栄養士
オススメ

簡単!ズボラ飯 プラス

ワン

成人
向け

ハニーヨーグルトパン



所要
5分

今回のレシピは
タンパク質に注目!

*材料 (1人分)

食パン(6枚切) 1/2枚、ヨーグルト大
さじ1 (15g)、バナナ1/2本、はちみつ
小さじ1、シナモンお好みで

〈1人分栄養価〉

タンパク質3.9g、エネルギー154kcal、食
塩相当量0.4g



- ①バナナは皮をむいて薄切りにする。
- ②食パンの上にバナナを並べる。
- ③②の上にヨーグルトをのせ、はちみつとシナモンをトッピングする。

朝食におすすめのメニューです。ヨーグルトでタンパク質を補給しましょう。バナナ以外の果物でもおいしく食べられますので、季節に合わせて楽しんでみてくださいね。



健康増進課
小坂むつみさん

健康福祉局健康増進課
☎263-3126 FAX263-3125



ホームページ
「なごや食育ひろば」
でも情報発信中→

