

「デトックスレシピ☆豆乳バナナラッシー☆」



レシピのポイント

- ・ラッシーは牛乳とヨーグルトを材料としたインドの飲み物です。
- ・今回のレシピでは、牛乳とヨーグルトを大豆製品に代え、バナナを加えてアレンジしました。
- ・大豆製品やバナナには食物繊維、オリゴ糖が含まれており、腸内環境を整え、体内に溜まった老廃物を排泄する効果が期待できます。

栄養価（1人分）

エネルギー	165kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	3.2g
炭水化物	32.4g
食物繊維	3.5g
塩分	0.1g

【材料】（2人分）

- ・バナナ 中1本(約80g)
- ・無調整豆乳 140ml
- ・豆乳ヨーグルト 140g
- ・はちみつ 大さじ1
- ・レモン汁 小さじ2

【作り方】

- ① バナナは皮を剥いて適当な大きさに切っておく。
- ② ミキサーへ①のバナナと他すべての材料を入れ、攪拌する。
- ③ コップに注いで完成。

