



お手軽 おやつ

牛乳ときなこでカルシウムアップ



バナナミロシェイク (1人分)



材料

- バナナ 小1本
- 牛乳 150ml
- ミロ 大さじ2(15g)
- きなこ 大さじ1(8g)

作り方

- ① カップにバナナを入れ、スプーンでつぶす。
- ② ①にミロと、きなこを加えて混ぜる。牛乳を少量ずつ静かに注いで全体を混ぜる。

栄養成分

エネルギー	274Kcal
たんぱく質	9.6g
食塩相当量	0.2g