

熱中症対策



お手軽におやつ



バナナぺちゃんこアイスのパフェ（1人分）



材料

- バナナ 1本
- お好みのアイス 大さじ2

作り方

- ① バナナは皮をむき、ラップではさみ、指でしっかりとつぶす。
- ② 冷凍庫で冷やし固める。
- ③ 手でお好みの大きさに割り、器に盛り付け、アイスを添える。

1人分 栄養成分

エネルギー	162Kcal
たんぱく質	2.5g
食塩相当量	0.1g

アイスクリームは、「高脂肪」「高たんぱく質」のものをを使うと、栄養補給の1品にもなります。

夏バテで食欲のない時、冷蔵庫に常備しておくのもお勧めです。