

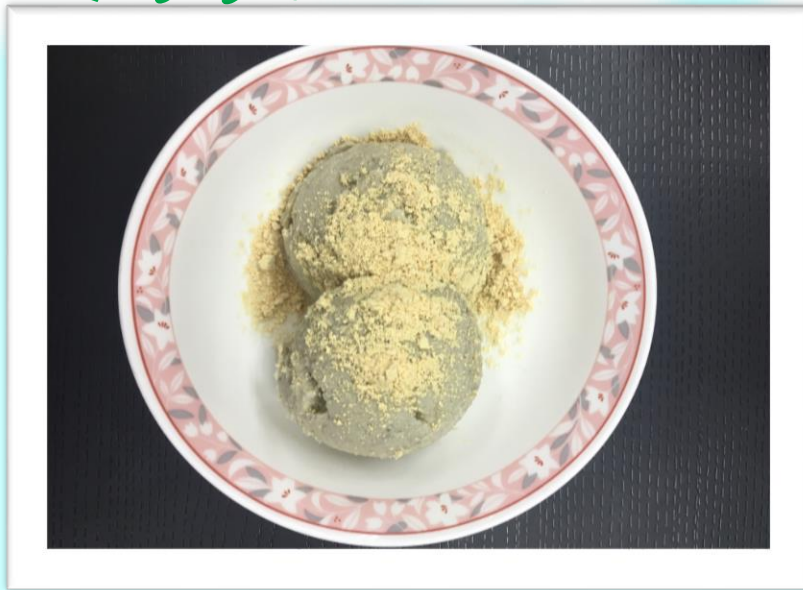
段々と気温が高くなってきましたね。

今回は、ごまを使った栄養アップレシピ3種です。

年齢を重ねて食が細くなってきた方、夏バテ気味の方、ぜひ作ってみてください！

綾循 レシピ

臨時号



★アイスにすることで冷たくさっぱりと食べられます。

ごまとバナナをたっぷり使用しているのので、エネルギーをしっかりと摂れるのでおすすめです。

手作りバナナごまアイス



集団外来栄養指導やってます！

毎月第2月曜日 13:30~15:00

月曜日が都合悪い方は土曜日も行っています。

希望される方は1階受付までお声かけください！



A Y A S E ◆ H E A R T ◆ C L I N I C

3-6-9, Yanaka, Adachi-ku, Tokyo 120-0006 Japan Tel.03-3605-2821 Fax.03-3605-2116



材料

- 調整豆乳60～100cc
- バナナ2本
- はちみつ大さじ1
- ねりごま大さじ1～2
- 塩小さじ1/3



作り方

- 1、バナナを縦半分に切ってはちみつをいれたフライパンで弱火で焼く
- 2、少し焦げ目が付いたら裏返して両面を焼く



3、ミキサーに焼いたバナナ、ねりごま、豆乳、塩を入れて攪拌する（泡立て器でつぶすように混ぜるでも可）

4、冷凍庫で凍らせる



5、盛り付けて完成！

★完熟のバナナであれば加熱しなくても材料をミキサーにかけるだけで大丈夫です。

★お好みで、きなこや煎りごま、黒蜜をトッピングするとさらに栄養価が上がり美味しくなります。

★濃厚な味が好きな方はねりごまを多めに、さっぱりした味が好きな方は豆乳を多めに調整してみてください。

