

栄養士さんの元気レシピ

[おやつは1日の総エネルギーの10%程度に。とりすぎに注意しましょう。]

ブルーベリースムージー

おやつ 29

材 料	分量(2人分)
冷凍ブルーベリー	200 g
牛 乳	200ml
(お好みで) はちみつまたはガムシロップ	適宜



《作り方》

- ① すべての材料をあわせ約30秒ミキサーにかける。
- ② コップに注ぎ分ける。

◎お好みの冷凍フルーツ(いちごやマンゴー)なども利用できます。

※ はちみつや額シロップを使用していない場合の栄養科です

1人分栄養価	
エネルギー	109kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	3.6g
炭水化物	14.2g
カルシウム	118mg
鉄	0.2mg
食塩相当量	0.1g

日本食品標準成分表2020年版(八訂)

食育推進スローガン

食べかたは、生きかただ。

食を愛そう、
未来を愛そう、
北九州と。



第四次北九州市食育推進計画

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200522.html>

