

2部

『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質もアップ

ブルーベリーボウル



🍷 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー：	114 (kcal)
・たんぱく質：	9.3 (g)
・カリウム：	265 (mg)
・リン：	102 (mg)
・食塩：	0.1 (g)

作業時間 5 (分)

価格(1食あたり) 252 (円)



材料

・オイコスヨーグルト	・90g
・ブルーベリー(冷凍)	・25g
飾り用	
・ブルーベリー(冷凍)	・10g
・ミックスベリー(冷凍)	・10g
・バナナ	・25g



作り方

- ①オイコスの蓋を開けて90gを器に移す。
- ②冷凍のブルーベリーを25g入れてよく混ぜる。
- ③バナナ1/3本くらい(25g)を薄く斜めに切る。(切らずにちぎっても○)
- ④ヨーグルトの上にバナナ、ブルーベリー、ミックスベリーを飾って完成。

アピールポイント

朝食や間食におすすめ 食事が少量になってしまうお困りの方へ

最近流行しているアサイーボウルをイメージしました。

ヨーグルトは加糖を使用することでエネルギーを摂れるようにしました。また、たんぱく質が強化されているオイコスヨーグルトを使用し、食事量が少ない方や高齢の方でもたんぱく質が摂れる工夫をしました。バナナはカリウムを多く含みますが、食物繊維も豊富に含むため、便秘になりやすい方や高齢の方を想定し、少量を使用しました。

作る人によっては包丁を使用せず、スプーンだけでできるメニューになっています。