

もち麦とバナナのカフェオレボウル

朝の食卓に最適！夏は冷たく、冬場は温かくして♪

《材料》 (1人分)

- ・ゆでもち麦 60g
- ・バナナ 1本
- ・コーヒー 50ml
- ・牛乳 150ml
- ・ココアパウダー 適量

275kcal
食物繊維4.3g



《作り方》

- ① バナナは皮をむき、1cm厚さの輪切りにする。
 - ② 器にゆでもち麦と①を入れる。
 - ③ コーヒーと牛乳を混ぜて②に注ぎ、茶こしでココアをふる。
- ☆お好みで、はちみつやガムシロップをどうぞ。



豊山先生の一言メモ

バナナは、すばやくエネルギーの補給ができ、整腸作用があります。もち麦に含まれるβ-グルカンとの相乗効果も期待でき、健康パワーがUP！

また、牛乳は、不足しがちなカルシウムを補い、良質なたんぱく質も含まれています。

少量のココアが朝の目覚めを良くしてくれるでしょう。