

## ☆料理名 焼きバナナヨーグルト

### ●材料( 4人分 )

バナナ	330g
バター	4枚
砂糖	40g
プレーンヨーグルト	大さじ2
黒すりごま	大さじ2

\*レシピ提供：健康増進課\*



### ●作り方

- ① バナナは縦半分に切り、さらに4等分の長さに切る。
- ② フライパンにバターを入れて弱めの中火で熱し、①を入れて両面に薄く焼き色がつくまで焼いたら砂糖をふり、バナナ全体にからめながらさっと焼く。
- ③ ②の粗熱がとれたら、ヨーグルト、黒ゴマをかける。



バナナは焼くと甘味が増すのでデザートにぴったりです。乳製品を料理に取り入れて、たんぱく質やカルシウムを積極的に摂りましょう！

(1人分) エネルギー105kcal/たんぱく質 2.4g/脂質 4.0g/塩分 0.1g