

簡単に朝食をすませたいけど、栄養価は妥協したくないときに！黒豆がおいしさの秘訣！

## くだものと黒豆のヨーグルト



只野さん 中村さん

### 材料 (1人前)

黒豆(煮豆)	大さじ 1
バナナ	1/3 本
キウイ	1/4 個
ヨーグルト	100 g
ミックснаツツ	お好みで

1

バナナ・キウイの皮をむき、ひと口大に切る。

2

うつわにヨーグルトを入れる。

3

2に1のくだものと黒豆を盛り付けてできあがり。お好みでミックснаツツ等を！

4

### 調理のコツ

ご家庭であまった黒豆などを使いましょう。  
好きなくだものを使いましょう。  
カットフルーツなどを使うとより簡単に作れます。

### 栄養ポイント

キウイフルーツは、たんぱく質分解酵素が含まれており、黒豆のたんぱく質の消化吸収が良くなります。グリーンとゴールドでは、グリーンの方が食物繊維が多いですが、ビタミンCはゴールドの方が多いです。

### 栄養価

エネルギー量：187kcal  
炭水化物：21.0g  
たんぱく質：7.4g  
脂質：9.1g  
塩分：0.18g  
(ナツツ約10g含む)