

バナナ

バナナを食べやすい大きさに切りました

コード 4



※ミントは飾りです。食べる直前に取り除いてください。

材料

- 1人分
よく熟しているバナナ 1/2本 (50g)

作り方

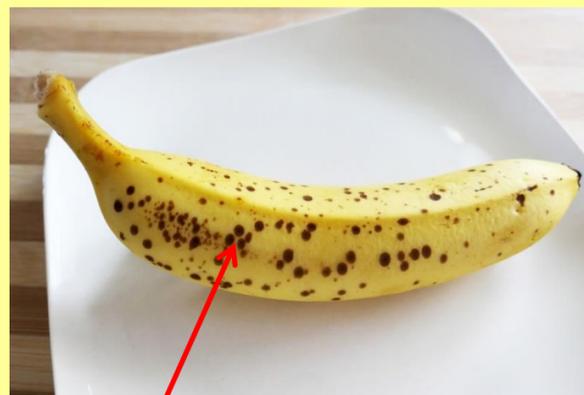
- ①バナナを5mm程度の厚さに切り、器に盛り付ける。

栄養価 (1食分)

エネルギー	43kcal
たんぱく質	0.6g
食塩	0g

ワンポイント

- よく熟しているバナナは、そのままでもやわらかく、食べやすい食材です。
- 熟していないバナナは該当しません。写真のようにシュガースポットが出ているバナナを選びましょう。



シュガースポット (茶色い斑点)

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。
「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>
(「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

