

別府大学  
短期大学部  
学生考案！



約5分で  
完成✦

## 料理名 はちみつバナナヨーグルト



バナナの甘さと酸味の効いたヨーグルト✦  
たんぱく質もとれる手軽な1品！

### 材料（1人分）

バナナ	1本	きなこ	小さじ1
ヨーグルト	100g	はちみつ	小さじ1

### 作り方

- ①お皿にスプーンでカットしたバナナを入れる。
- ②①にヨーグルトを加え和える。
- ③きなこ、はちみつをトッピングし完成！！

お好みで黒蜜を加えてもOK♪

季節にあった果物を  
入れてもOK✦

冷凍果物も活用して  
手軽にビタミン・ミネラル摂取も◎

