

多様化するライフスタイルに合わせた
～間食のとり方・選び方を知ろう～

しょくまんぐ



間食≠おやつ

間食は、食事で足りない栄養を補うもの。

材料が少なくすぐできる

『バナナミルクプリン』と『野菜チップス』
をご紹介します！

果物や乳製品が足りない人におすすめ♪

バナナミルクプリン

【材料（3～4人分）】

バナナ（皮をむいた状態） 250 g
牛乳 150 cc

※バナナは完熟したもの

【4人分で分けた場合の1人分 栄養価】
エネルギー:79kcal たんぱく質:1.9g
脂質:1.6g 食塩相当量:0g

【固まるポイント】

- ・バナナは完熟のものでしっかり加熱する。
- ・熱いうちに、冷たい牛乳としっかり混ぜる。

【作り方】

- ① バナナはスライス切りし、耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジで2分加熱する。
- ② 加熱したバナナと牛乳をミキサーやブレンダーに入れ、なめらかに攪拌します。
※必ずバナナを熱いうちに混ぜるようにします。
- ③ カップに②を流し入れ、あら熱をとり、冷蔵庫で2～3時間冷やします。

普段の食事で野菜が足りない人におすすめ

電子レンジで 野菜チップス

【材料（野菜 75 g 分）】

れんこん 25 g
にんじん 25 g
かぼちゃ 25 g
青のり ひとつまみ
塩 ひとつまみ

【作り方】

- ① れんこんとにんじんは、薄いスライス切りに、かぼちゃは種を取ってから、薄くスライスする。
- ② 耐熱皿に切った野菜を並べ、ラップをせずに電子レンジで1～2分加熱する。
- ③ ②の野菜をひっくり返し、さらに電子レンジで1～2分加熱する。
- ④ 青のりと塩で味を付ける。

【野菜 75g 栄養価】
エネルギー:49kcal たんぱく質:1.2g
脂質:0.2g 食塩相当量:0.4g

