

キウイのホットドリンク

キウイフルーツにはビタミン C がたっぷり含まれており、疲れたときには意識して取り入れたい栄養素です。また発酵食品のヨーグルトと甘酒は、乳酸菌や麹のはたらきにより、消化しやすい食材です。ミキサーが無い場合でも、ボウルの中でキウイフルーツを潰して、他の食材を混ぜれば作る事ができます。酸っぱいものが苦手な方は、はちみつやきな粉を入れてもおいしくいただけます。



ひとり分あたりの 栄養価

120
kcal

塩分
0.2
g

たんぱく質 5.0g 脂質 2.6g 炭水化物 19.4g

●材料 (2人分)

・キウイフルーツ (緑)	1 個
・ヨーグルト	100g
・甘酒	100mL
・豆乳	100mL

●作り方

- ① キウイフルーツは両端を切りおとして皮をむき、1cm 幅にスライスします。
- ② ミキサーにキウイフルーツ、ヨーグルト、甘酒、豆乳を加えて攪拌します。
- ③ 鍋に移して、人肌 (約 40℃) にまで温めます。
- ④ コップに取り分けて、できあがり。

※①のキウイフルーツを 1 ~ 2 枚取り分けてコップの側面に貼り付けてから注ぐと、見た目が華やかになります。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局