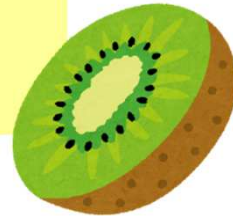


食物繊維をたくさんとれるレシピ

キウイのすっきり

ヨーグルト

管理栄養士のレシピ No.98



キウイにはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。グリーンキウイは1個当たり2.6g、ゴールドキウイは1個当たり1.4gの食物繊維を摂取することができます。この量は1日に不足している食物繊維、約2gを補足することができます。

またオリゴ糖はヨーグルトに含まれる乳酸菌の働きを助け、オリーブオイルは腸内で潤滑油のような働きをし、お通じの改善に役立ちます。さらに、キウイに含まれる脂溶性ビタミンの吸収も助けてくれます。

健康にも美容にも最適なキウイは食欲のない朝にも、小腹が空いたときにもおすすめです。

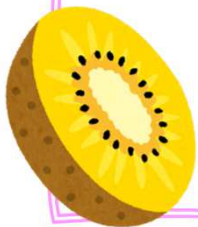


【1人分】エネルギー150kcal 塩分0.1g
食物繊維（グリーン2.6g、ゴールド1.4g）

材料（1人分）

キウイ	1個
ヨーグルト	100g
オリーブオイル	大さじ1/2
オリゴ糖	小さじ2

※脂質や糖質の気になる方は、
低脂肪無糖タイプのヨーグルトをお勧めします



作り方

- ①キウイは皮をむき1口大に切る
- ②お皿にすべての材料を混ぜ合わせたら完成