

バナナ

公立甲賀病院
栄養管理課
栄養ミニ新聞



<自慢の栄養素と特徴>

- ◆消化の良い**単糖類**・消化しにくい**多糖類**を含む
⇒エネルギー源になりやすく腹持ちが良い
- ◆ナトリウム排泄作用のある**カリウム**を多く含む
⇒血圧調整
- ◆糖質の消化吸収を緩やかにし、コレステロールの排泄を促進する**水溶性食物繊維**・便の力けを増やす**不溶性食物繊維**を含む
- ◆シュガースポット(黒い斑点)が多い
⇒**ポリフェノール**が多く抗酸化作用が強い

<はちみつバナナベーグル>

【10cm 大×2ヶ分】

強力粉	100g
完熟バナナ	1本 (100g)
はちみつ	小さじ1 (7g)
塩	1g
ドライイースト	2g
(お好みでグラノーラ)	

- ①全て一緒に捏ねる
※塩とイーストは直接触れないようにする
- ②ボールにラップをかけ
温かい所で20分程度発酵させる
- ③二等分し、輪を作る
- ④鍋で30秒～1分茹でる
- ⑤(グラノーラを乗せて)200℃のオーブンで15分焼く



【エネルギー(1ヶ分): 240kcal、たんぱく質7g、塩分0.5g】