東都大学管理栄養学部レシピ No.37

2025 夏
バナナ

栄養情報！

バナナは糖やカリウムを豊富に含む果物です。バナナの皮に出てくる黒い斑点は「シュガースポット」と呼ばれ、ポリフェノールが酸化されて黒くなったものです。この斑点はバナナが熟すことで多くなります。

熟したバナナで作るのがおすすめ！

バナナの白和え

QRコードから
料理動画をチェック！

材料【2人前】

バナナ・・・・・・・・ 1/2本
絹豆腐・・・・・・・・1/2丁
ほうれんそう・・・・1/4袋
にんじん・・・・・・・1/4本

A
- 醤油・・・・・・・・ 小さじ2
- 砂糖・・・・・・・・ 小さじ1
- 顆粒和風だし・小さじ2/3
- すりごま(白)・・大さじ1
- レモン汁・・・・・ 小さじ1

作り方

①豆腐をキッチンペーパーでくるみ、レンジ(600W)で3～5分加熱し、水分を抜く。

② 小さく切ったバナナをレモン汁で和え、①と調味料A、を加え、つぶして和え衣を作る。

すり鉢でよく擦ると
口あたりがよくなります！

③にんじんは長さ3cm程度の千切り、ほうれんそうは人参の長さに合わせてぶつ切りにする。

④③をお湯で色が鮮やかになるまで茹で、水気をしっかり切って、②と合わせる。

1人分の栄養価

エネルギー:87kcal	たんぱく質:5.3g
脂質:2.4g	炭水化物:11.8g
食塩相当量:1.3g	食物繊維:1.6g

熟していないバナナで作るのがおすすめ！

バナナと豚肉の味噌炒め

QRコードから
料理動画をチェック！

材料【2人前】

バナナ・・・・・・・・・2本
豚小間切れ肉・・150g
塩、胡椒・・・・・・・少々
ピーマン・・・・・・・2個
パプリカ(赤)・・・1/4個
サラダ油・・・・・・・大さじ1

A
- しょうが(チューブ)・・・10g
- にんにく(チューブ)・・・5g

B
- 砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ1
- 酒・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 醤油・・・・・・・・・・・小さじ1
- 味噌・・・・・・・・・・・大さじ1

作り方

①バナナは皮をむき、ピーマンとパプリカはヘタと種を取り、一口大の乱切りにする。

②調味料Aと豚肉、半量のサラダ油で炒め、塩、胡椒を振って取り出しておく。

③フライパンに残りのサラダ油とピーマン、パプリカを入れて軽く炒める。

④③にバナナ、炒めた豚肉を加え、混ぜ合わせた調味料Bを入れ、炒め合わせる。

1人分の栄養価

エネルギー:356kcal	たんぱく質:16.9g
脂質:18.0g	炭水化物: 30.7g
食塩相当量:1.9g	食物繊維:2.4g