



Pick up

バナナヨーグルト 肌美活がけ

材料（2人分）

- 肌美活（ミックス味）
..... 2袋
- バナナ 1本
- 無糖ヨーグルト .. 100g
- お好みのコーンフレークや
グラノーラ 50g
- ミントの葉 適量

1. バナナは斜め切りにする。
2. 器にバナナ・ヨーグルト・コーンフレーク（またはグラノーラ）を盛る。
3. 肌美活をかけ、ミントの葉をかざる。

POINT

- ✓ バナナには睡眠ホルモンの材料になる「トリプトファン」が含まれるため、夜に食べると良質な眠りをサポートしてくれると言われています。
- ✓ ヨーグルト×肌美活の組み合わせは、時間のない夜でも手間いらずでおすすめ。ドライフルーツやナッツをトッピングしたりとアレンジも豊富に楽しめます。