



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。