**バナナとオレンジのココアミルク**

**バナナ、オレンジ、ココアの相性はスイーツでもおなじみ。**

**ビタミンＣ、マグネシウムが牛乳のカルシウムの吸収をサポートします。**

**食物繊維、ポリフェノールとからだに嬉しい栄養素を上乗せされ、**

**さわやかな香りでリラックス気分も高まる黄金の組み合わせ。**

## 【材料】（2人分）

バナナ　　　　　　　　　　1本

オレンジ　　　　　　　　　1個

ココアパウダー（無糖）　　大さじ2

牛乳　　　　　　　　　　　1カップ

## 【下準備】

1. バナナは皮をむき、手で一口大に折る。
2. オレンジは外皮を厚くむき、薄皮ごとざく切りにして、あれば種を除く。

## 【作り方】

1. すべての材料をミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。

◆1人分･･･エネルギー186kcal、たんぱく質9.4ｇ、カルシウム37mg、マグネシウム20mg、ビタミンＣ3mg、塩分0.9ｇ