

タイトル バナナチョコアーモンド	分類 朝・昼・夕・ <u>間食</u> ・その他 主食・主菜・副菜・ <u>その他</u>		～ 作り方 ～ 1. ショコラを水でぬめらかにするまで煮る	
*PRポイント (この料理をおススメしたい人は誰ですか?) 血圧の気になる方			2. ハチミツ を加える	
イラスト OR 写真 	材料 ショコラ 水 ハチミツ バナナ アーモンド	分量 (/ 人前) ショコラ 2杯 水 少々 ハチミツ 1杯 バナナ 1本 アーモンド 2-3杯分	3. アーモンドをきざむ 4. バナナは手でなめておりにする 5. 1.2.3を混ぜたものに バナナを加える	
管理栄養士からみたおススメポイント 			調理者 作成年月	とわ 2024.7.22 (令和6年度 健康課 ヘルスフード教室卒業生)

