

グリーンスムージー

<材料> 1人分

- ・小松菜 50g
 - ・りんご 40g
 - ・バナナ 25g
 - ・はちみつ 大さじ1 (21g)
 - ・レモン汁 適量
 - ・水 約 40ml
- (水の代わりに、豆乳 80ml でも良い)

*分量は目安です。好みの割合に調整してください。



<栄養成分>

	水	豆乳
エネルギー	116kcal	174kcal
たんぱく質	1.2g	4.1g
脂質	0.3g	3.5g
炭水化物	30.2g	34.5g
食物繊維	1.9g	2.2g
カリウム	402mg	552mg
カルシウム	89mg	117mg
ビタミンK	110 μ g	115 μ g
葉酸	64 μ g	92 μ g

<作り方>

- ① 野菜や果物を適当な大きさに切ります。
- ② ①と水（豆乳）、はちみつ、レモン汁を入れ、ミキサーでよく混ぜたら完成です。

<アレンジ方法>

- ・豆乳が苦手な方は、牛乳やヨーグルトでも代用可能です。
- ・はちみつの代わりにオリゴ糖を使うこともできます。



いろいろ試して、お気に入りの味を見つけてください。

りんごと人参のスムージー

<材料> 1人分

- りんご 100g
- 人参 50g
- はちみつ 大さじ1 (21g)
- レモン汁 適量
- 水 約80ml

*分量は目安です。好みの割合に調整してください。



<栄養成分>

エネルギー	128kcal	炭水化物	34.4g
たんぱく質	0.4g	食物繊維	1.9g
脂質	0.2g	B-カロテン当量	1715 μ g

<作り方>

- ① 野菜や果物を適当な大きさに切ります。
- ② ①と水、はちみつ、レモン汁を入れ、ミキサーでよく混ぜたら完成です。

<アレンジ方法>

- 人参の風味が苦手な方は、果物の割合を増やしてください。
- オレンジやグレープフルーツを使うとさっぱり仕上がります。



シナモンや生姜を入れて、
ホットでも

いろいろ試して、お気に入りの味を見つけてください。