

料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

🍷 今月の1品 野菜と果物のスムージー

今回からレシピのテーマが「朝食を食べよう」に変わりました。なかなか時間の取れない朝食に野菜を食べている人は、少ないと思いますが、パンと目玉焼だけだった朝食に、野菜スムージーを加えることで、食事のバランスがぐっとよくなります。また、食欲のない朝でも、ヨーグルトの酸味でさっぱりとしているスムージーなら食べやすいですね。



材料2人分

キャベツ	100g
にんじん	100g
りんご	小1/2個(皮付き100g)
バナナ	小1本(80g)
ヨーグルト	200cc



- ① キャベツ、にんじん、りんご、バナナを適当な大きさに切る。

スムージー2人分
これだけの野菜と果物が
使われています！

作り方

- ② ミキサーにヨーグルトを入れ①を2~3回に分けて入れ、滑らかになるまで混ぜる。

ポイント

りんごはよく洗ひ皮のまま、キャベツは芯まで使い食物繊維たっぷり！これで1日「快腸」です。

〇市食生活改善協議会が、試作・検討したレシピです。
今年度のテーマは「朝食を食べよう」です。

1人分の栄養価

エネルギー
154kcal

たんぱく質
5.1g

脂質
3.4g

塩分
0.2g