

まるごとレシピ〈食材をムダなく使う〉

まるごとスムージー

栄養価(1人あたり)

エネルギー/106kcal 野菜量/80g 食塩相当量/0.1g

●材料(2人分)

人参	1/2本
ミニトマト	5個
りんご	1/2個
バナナ	1本
水	50cc
氷	4個

●つくり方

- ①人参、りんご、ミニトマトをよく洗う。
人参とりんごは皮ごと、バナナは皮をむき、それぞれ3cmほどの大きさに切る。
- ②全ての材料をミキサーで皮ごと攪拌させる(ミキサーの代わりにブレンダーを使ってもOK)。

※人参、ミニトマトのかわりに小松菜(160g)を使用すれば、グリーンスムージーに!



ムダなく
おいしく



健康サポートPOINT



- 捨ててしまいがちな人参やりんごの皮も活用。
- 手軽に皮ごと野菜が食べられ、ビタミン、ミネラルUP!