



# 小松菜のスムージー



## 作り方



- ①小松菜はよく洗って、2～3cm くらいの大きさに切る。
- ②リンゴはくし形に切ってから 0.5～1cm くらいの大きさに切る。
- ③ミキサーに、切った小松菜・リンゴ、他の材料を入れて、材料がなめらかになるまで回す。
- ④グラスに移して、果物やハーブなどを飾る。



## レシピのワンポイント



\*小松菜やリンゴは、他に好きな野菜や果物でも OK。

例) 野菜: キャベツ・人参・パプリカ・ゴーヤ・トマトなど

果物: みかん・オレンジ・イチゴ・ブルーベリー・メロンなど

きれいな色にするには、同じ系統の色で組み合わせると良いです。



## 材料(1人分)



小松菜	50g
リンゴ	50g
レモン汁	小さじ1杯(お好みで加減)
パセリ	1枝
ヨーグルト	100～150g(豆乳や牛乳でも OK)
はちみつ	5g(お好みで加減、入れなくても OK)

\*お好きなハーブを入れてもおいしいです。

ヨーグルト 100g の場合	
エネルギー	110kcal / たんぱく質 4.2g / 脂質 2.9g / 炭水化物 15.0g / 食塩相当量 0.1g
ヨーグルト 150g の場合	
エネルギー	138kcal / たんぱく質 5.8g / 脂質 4.3g / 炭水化物 16.9g / 食塩相当量 0.2g



調理で使用した材料(一部)です。実際に使用する分量は材料一覧をご参照ください。