

グリーンスムージー

ヘルスメイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

小松菜(葉先).....80g
にんじん.....中1/3本(60g)
パイン(缶詰).....2枚(80g)
バナナ.....中1/2本(40g)
リンゴジュース.....200ml



〈作り方〉

- ①小松菜はよく洗い、葉先だけをざく切りにする。にんじんは皮をむき、薄切りにする。パインとバナナは1口大に切る。
- ②冷やしたリンゴジュースと①を滑らかになるまでミキサーにかける。



〈メモ〉・飲む寸前に作るのがポイントです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 110kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.2g 食塩相当量 0.0g

応用! にんじんスムージー

〈材料／2人分〉

にんじん...中1本(150g) はちみつ...大さじ1(20g)
バナナ.....中1本(80g) レモン汁...小さじ1(5g)
牛乳.....1/2カップ



1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部