

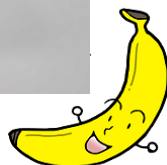
簡単！野菜レシピ 19



小松菜スムージー

<材料> <2人分>

小松菜(葉先一つかみ)	80g
バナナ	1本
ゴールデンキウイ	1個
果物入り野菜ジュース	200ml
ロックアイス	適量



<作り方>

- ① 小松菜は良く洗い、葉先だけをザク切りにする。バナナとゴールデンキウイは皮をむいて一口大に切る。
- ② ミキサーに①と果物入り野菜ジュースとロックアイスを入れ、滑らかになるまでかける。

<メモ>

- ・キウイをパイン缶に変えてもおいしいです。
- ・飲む寸前に作るのがポイントです。
- ・小松菜の代わりに人参などを入れたり、お好みの味にアレンジできます。

<1人分 栄養価 >

エネルギー	93kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	0.3g
食塩相当量	0g



青菜が苦手なお子様にも飲みやすいフルーツ味



千葉市美浜保健福祉センター健康課

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載中です。 **美浜健康レシピ** で検索！