



甘酒レッドスムージー(左)

甘酒グリーンスムージー(右)

健康長寿
Point



飲む点滴甘酒は須坂市を代表するスーパーフード。酸味が美味しい果物や個性的な野菜を組み合わせで健康スーパースムージー！

材料 (それぞれ2杯分)

(甘酒レッド)

プラム …… 90g (4個)
プルーン …… 60g (4個)
甘酒 …… 100ml
氷 …… 適宜

(甘酒グリーン)

リンゴ …… 50g (1/6個)
キウイフルーツ
…………… 75g (2/3個)
セロリ(葉) …… 10g
甘酒 …… 65ml
氷 …… 適宜

栄養成分：1杯分 125 ml(左)、100 ml(右)

◎エネルギー 75kcal
◎カリウム 141mg
◎食物繊維 1.5g

◎エネルギー 60kcal
◎カリウム 157mg
◎食物繊維 1.5g

作 り 方

1. 材料をそれぞれ一口大に切る。
2. 全ての材料をミキサーにかける。

※水分が多く含まれる果物や野菜を一番下に入れる。