



ナガノパープルと紫キャベツのスムージー(左) シャインマスカットとケールのスムージー(右)





ナガノパープル、シャインマスカットの牛産 量は全国トップクラスの須坂市。寒暖差が大 きい気候と扇状地が広がる地形のため美味 しいぶどうが実ります。ぶどうは糖分が多く 含まれているうえ消化吸収がとても速いの でエネルギー補給にぴったり。

材料(2杯分)

(ナガノパープル) ナガノパープル ······· 150g(15粒)

紫キャベツ ······· 50g(2~3枚)

(シャインマスカット)

シャインマスカット ······· 200g(20粒)

ケール……30g(1枚) 氷 ……… 適官

栄養成分: 1杯分 100 ml(左)、115 ml(右)

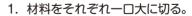
◎エネルギー 52kcal

◎エネルギー 62kcal ◎カリウム 172mg

◎カリウム 175mg ◎食物繊維 1.1g

◎食物繊維 0.9g

作り方



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。

