



サラダスムージー(上・中・初級)

健康長寿 Point



野菜と果物の中にはカリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンが豊富に含まれており、これは生活習慣病予防に効果のある栄養素です。1日野菜350g、果物200gを食べるためにスムージーを取り入れてみてはいかがでしょうか。

材料 (1杯分 150 ml)

(上級レッド・野菜 90g)

トマト …………… 60g
にんじん …………… 30g
りんご …………… 60g
氷 …………… 適宜

(中級グリーン・野菜 80g)

八町きゅうり …… 60g
小松菜 …………… 20g
グレープフルーツ 60g
はちみつ………… 小さじ1
レモン果汁 …… 小さじ1
氷 …………… 適量

栄養成分：1杯分 150ml

◎エネルギー 55kcal
◎カリウム 276mg
◎食物繊維 2.3g

◎エネルギー 50kcal
◎カリウム 310mg
◎食物繊維 1.4g

材料 (1杯分 150 ml)

(初級イエロー・野菜 70g)

キャベツ …………… 50g
黄パプリカ …………… 20g
シャインマスカット 40g
ゴールドキウイ …… 40g
氷 …………… 適宜

栄養成分：1杯分 150ml

◎エネルギー 62kcal
◎カリウム 308mg
◎食物繊維 2.4g

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。