

ルバークと水菜のスムージー

伊達の道の駅には下処理済みの冷凍ルバークが販売されています。今回は緑色のルバークを使用しましたが、赤いルバークを使用すると、赤い色のスムージーになりますよ♪



材料 (3人分)

ルバーク (冷凍).....75g
水菜.....75g
パイン缶.....100g
A { ヨーグルト...100cc
水.....120cc
レモン汁.....適量
パイン汁.....大さじ8

作り方

- ① 水菜はよく洗い、1cm幅に切る。
- ② パイン缶は実と汁に分け、実の方は一口大に切っておく。
- ③ A と材料を全てミキサーに入れ、よく攪拌する。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
113kcal	4.6g	3.0g	17mg	1.6g	0.0g

ルバークには主に食物繊維・カリウム・カルシウム・ビタミンC・アントシアニンが含まれており、体の中の余分な水分の排出を促すことや、ストレスの軽減、疲労の回復等の働きが期待される野菜です。