

人参とりんごのスムージー

すりおろした人参とりんごの、とろ~りのど越しの優しいオレンジ色のスムージー



材料 (3人分)

りんご.....50g
人参.....100g
バナナ.....90g
かぶ.....60g
A 水.....230cc
レモン汁.....適量

作り方

- ① かぶはよく洗い、葉を除く。実の部分は皮を剥き、角切りにする。
- ② 人参の皮を剥き、すりおろす。
- ③ りんごはよく洗って皮を剥かずに芯を取り、一口大に切る。
- ④ バナナは皮をむき、一口大に切る。
- ⑤ 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
55kcal	1.1g	3.0g	0.2mg	2.1g	0.0g

にんじんに含まれるβ-カロテンには、活性酸素の働きを抑制することで癌を予防する効果や、免疫力を活性化させ風邪を予防する効果があるとされています。