

レタスとヨーグルトのスムージー

レタスとヨーグルトが合わさって、青臭さがなく飲みやすく。上にグラノーラをトッピングすると食感が楽しいです。



材料 (3人分)

- レタス.....150g
- パイン缶.....80g
- バナナ.....50g
- A [ヨーグルト...120cc
- 水.....150cc
- レモン汁.....適量

作り方

- ① レタスは一口大にちぎる。
- 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 バナナは皮をむき、一口大に切る。
- ④ ミキサーに A と材料を全て加え、よく攪拌する。甘みが足りなければ、パイン缶の汁を加える。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 食物繊維 | 塩分 |
|--------|-------|------|-------|------|------|
| 69kcal | 2.0g | 1.3g | 61mg | 0.9g | 0.1g |

レタスの約 95%は水分でできているため栄養素の含有量はあまり多くはありませんが、ビタミン C やビタミン E、葉酸等のビタミン類や、鉄・カリウムなどのミネラルや食物繊維等、幅広い栄養素を含んでいる野菜ですよ。