

トマトといちごのレッドスムージー

トマトといちごの甘酸っぱいスムージー。トマトはそのままでも大丈夫ですが、冷凍して凍ったまま使うことで、シャリシャリとした食感が楽しいスムージーになりますよ♪



材料 (3人分)

トマト.....90g
人参.....60g
いちご.....60g
りんご.....90g
A [水.....250cc
レモン汁.....大さじ1

作り方

- ① トマトは小さ目のさいの目に切り、冷凍しておく。
- ② 人参は皮を剥いてさいの目に切り、リンゴは皮付きのまま小さ目に切る。
- ③ りんごはよく洗って皮を剥かずに芯をとり、一口大に切る。
- ④ いちごはヘタをとり、実が大きければミキサーにかけやすい大きさに切っておく。
- ⑤ ミキサーに A と材料を全て加え、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
39kcal	0.8g	0.2g	13mg	1.8g	0.0g

いちごには野菜の中でもトップクラスのビタミンCが含まれています。ビタミンCは肌の調子を整えたり、免疫力を高め風邪を予防する効果があると期待される栄養素です。