

かぶとパインのスムージー

かぶの実だけでなく、葉もつけた丸ごとかぶのスムージー。くせもなく飲みやすい味です。

材料 (3人分)

かぶの実……………150g
かぶの葉……………40g
パイン缶……………150g
A 豆乳……………400g
レモン汁……………大さじ1

作り方

- ① かぶはよく洗い、実の部分は皮を剥き、角切りに、葉の部分は細かく刻んでおく。
- 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
117kcal	5.7g	2.8g	69.3mg	1.7g	0.0g

かぶの葉の部分には強い抗酸化作用が期待されるβカロテンが、実の部分には消化を助けるジアスターゼが多く含まれています。このジアスターゼは加熱に弱い成分ですので、スムージーやサラダ等生で摂るのがおすすめです。

