

アロニアとトマトのレッドスムージー

伊達市大滝の特産、アロニア。数粒入れるだけでも、とってもきれいな色のスムージーになりますよ♪

材料 (3人分)

トマト.....120g
アロニア.....10粒
りんご.....80g
A 豆乳.....300g
レモン汁.....適量

作り方

- ① トマトは一口大に切り、冷凍しておく。
- ② 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
- ③ ミキサーにAと材料を全て入れ、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
72kcal	4.0g	2.0g	19mg	1.2g	0.0g

アロニアには強い抗酸化作用をもつポリフェノールの「アントシアニン」が多く含まれています。アントシアニンには「目」を酷使うことによって起こる眼精疲労、肩こり等の症状を緩和する効果があると期待されます。

