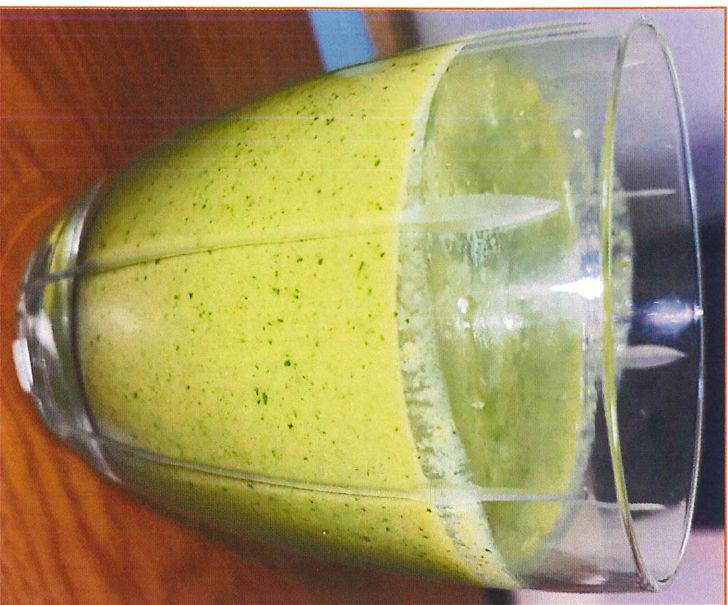
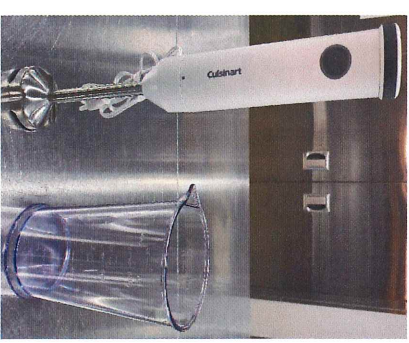


一杯満足！小松菜と牛乳のスムージー



- 〈作り方〉
1. 材料をよく洗い、水気を切る。
 2. 小松菜をざく切りにする。ニンジンの皮
 3. りんご、かきバナナ、キウイ、小さくちぎる。
 4. をむき細かく切る。レタスは半分の量の材料を
 5. ハンドブレンダーを加えて混ぜる。
 6. 入れている程度細かくたったら残りの材料をすべて入れて、に滑らかに混ぜる。
 6. コップに移して完成。

調理時間 15分



ハンドミキサーで簡単に作れます！

〈栄養価〉一人分

エネルギー	: 136 kcal
たんぱく質	: 5.3 g
脂質	: 4.1 g
炭水化物	: 21.7 g
塩分相当量	: 0.1 g
カルシウム	: 248 mg

〈材料〉一人分

小松菜	70 g
牛乳	100 ml
キウイ(黄)	30 g
りんご	20 g
バナナ	20 g
にんじん	30 g
レタス	20 g

短い時間で作れるので時間がないときにもおすすめです。
今回はハンドブレンダーを使いましたが、ミキサーを使うとより飲みやすくなるのでぜひ試してみてください！