



今月の
元気めし!

カラフルスムージー

作り方

- ① 材料は小さく切る。
- ② ミキサーに材料を順番に入れる。
- ③ 水を入れる。
- ④ スイッチを入れ、材料がなめらかになるまでまわす。



緑 スムージー



材料 1人分

- 小松菜 30g
- バナナ 1/2本
- 大葉 5枚
- 水 50ml
- キウイ 1/2個

赤 スムージー



材料 1人分

- トマト 1/2個
- ミニトマト 1/2個
- バナナ 1/2本
- 水 50ml
- ブルーベリー 20g

黄 スムージー



材料 1人分

- 黄色パプリカ 1/4個
- りんご 1/4個
- 人参 30g
- 水 50ml
- バナナ 1/2本
- レモン汁 少々

クイズの答え

④ 7皿

厚生労働省が推奨する1日の野菜摂取目標量は350g