

HOSEI POWER SMOOTHIE 🥤

材料

(2人分)



ゴールドキウイ	1/2個
バナナ	1本
にんじん	1/8本
桃の缶詰 果実	60g(3つ目安)
シロップ	小さじ1~2
ヨーグルト(加糖)	大さじ3
はちみつ	2滴程
ミント	(飾り用、適量)



作り方

1. キウイは半分に切り、中身を搾り出す。さらに一口大に切る。
2. ニンジンは皮をむき、すりおろす
3. バナナは皮をむき、一口大に切る
4. 桃の果実は一口大に切る
5. ①~④をミキサーに入れ、ヨーグルトと桃缶のシロップ、はちみつを加えミキサーにかける。
6. 甘さを調節しながら、とろみ具合をみてミキサーからコップなどに移し、ミントを飾る。

栄養素

鮮やかな法政のオレンジカラーで、甘酸っぱいおいしさのスムージーです！
甘味ははちみつとシロップの量でお好みに調節してみてください。

誰もが欠かせないエネルギー源・炭水化物 = **バナナ**
身体を作り、機能を維持するタンパク質 = **ヨーグルト**
免疫を高めるビタミンC = **にんじん、キウイ、もも**
エネルギー代謝を高め、疲労回復に役立つビタミンB群 = **バナナ**
腸の働きを整える食物繊維 = **キウイ、バナナ、もも**
血圧や細胞機能を調整するカリウム = **キウイ、にんじん、もも**
皮膚や粘膜の代謝を高めるビタミンE = **もも**
抗酸化作用のあるリコピン・βカロテン = **にんじん**