

グリーンスムージー



【栄養価（1人分）】

エネルギー：134kcal
たんぱく質：4.3g
脂質：3.0g
炭水化物：25.8g
食塩相当量：0.1g
カルシウム：160mg

【材料（2人分）】

小松菜	60g
バナナ	1本(120g)
プレーンヨーグルト	150g
オリゴ糖	大さじ1強(20g)
牛乳	大さじ2(30g)

【作り方】

- ① 小松菜とバナナは一口大に切る。
- ② 全ての材料をミキサー（又はブレンダー）にかける。なめらかになったら出来上がり。

惣菜利用時等、野菜が不足している時に追加すると、栄養のバランスが整います。

小松菜はカルシウムが多く含まれる野菜です。また、アクの成分が少ないので、生食できます。よく洗って使いましょう。青臭さが気になる場合は、下茹でしましょう。

果物は好みや季節で変更しましょう。

オリゴ糖は腸内の善玉菌のエサとなり、腸内環境を整える働きがあります。

オリゴ糖の代わりにはちみつや甘酒でも美味しく作れます。