



瀬戸内市 管理栄養士

野

グリーンスムージー



他のレシピは
こちらから



【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ちみつや甘酒でも美味しく作れます。