

ほうれん草とバナナのパワースムージー

材 料 2人分

ほうれん草-----1/2束
バナナ-----1/2本
野菜果実ミックスジュース-----180ml
(野菜汁60%+果汁40%)

作り方

- ①ほうれん草、バナナはざく切りにする。
- ②ミキサーに、ほうれん草、バナナ、野菜果実ミックスジュースを入れ、なめらかになるまでミキサーにかける。

ポイント

軽いものから入れ最後に重いものをのせてミキサーにかけるときれいなめらかにかかります。
野菜果実ミックスジュースの味で、気になるホウレンソウのえぐみもなくなります。



調理時間
約5分

エネルギー
59kcal

食塩相当量
0.1g

野菜相当量
77g