

小松菜のスムージー

小松菜は
船橋の特産品！

材 料	分量 (2人分)	切り方等
小松菜	2株	3cm幅
りんご	1/2個	薄切り
バナナ	1本	薄切り
牛乳	200ml	
はちみつ	大さじ1	



レシピ: 東京家政学院大学 人間栄養学科生

- ①小松菜とりんごをよく洗っておく。小松菜を3cm幅、りんごとバナナを薄くスライスする。
- ②フードプロセッサーやミキサーに材料を入れる。
- ③牛乳、はちみつを加えてスイッチをいれる。
- ④スムージーをコップに入れてお好みでりんごやバナナ(記載外)を飾る。

* 船橋産の新鮮な小松菜を使用するので
青臭さもなく、爽やかで飲みやすい！
* バナナやりんごを他のくだものや野菜
にアレンジしてもおいしいです！