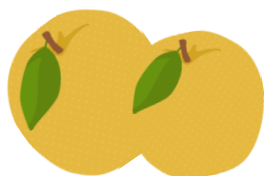


# 梨と小松菜の スムージー



| 材 料       | 分量(2人分)    |
|-----------|------------|
| 梨         | 100g(1/2個) |
| 小松菜       | 50g(1株)    |
| バナナ       | 80g(1株)    |
| 牛乳        | 100mL      |
| ヨーグルト(無糖) | 100g       |
| はちみつ      | 小さじ1       |

小松菜は下茹でせずに、生のまま  
スムージーに♪  
効率的に栄養摂取ができます。



レシピ: 東京家政大学 栄養学部  
管理栄養学科生

- ① 梨は皮をむき、6等分のくし切りにし、種を取り除き一口大に切る。バナナは3cm幅の輪切り、小松菜は2cm幅のざく切りにする。
- ② ミキサーに梨、バナナ、小松菜、牛乳、ヨーグルト、はちみつを入れ30秒ほどまわす。