

ミックスベリーのスムージー

1人分
160 kcal



材料(2人分)

ミックスベリー（冷凍でも可）	120g
はちみつ	大さじ1
ヨーグルト（無糖）	240g

作り方

- ① 全ての食材をミキサーにかける。
※ハンドブレンダーでも手軽にできます。

●アレンジ●

乳製品が苦手な方は豆乳でもおいしく召し上がれます。
オレンジ・マンゴー・りんご・バナナなどの果物と、にんじん・トマト・青菜などの野菜を
組み合わせて色々なアレンジができます。お好みの食材でお試してください！

ベリーの効果

ベリー類にはアントシアニンという栄養素が豊富に含まれています。アントシアニンはポリフェノールの一種で、抗酸化作用が強く身体の老化を防ぐ働きがあるとされています。またビタミンCも豊富で、いちごなら6~7粒で一日に必要な量を摂取できます。これらの栄養素は美容や健康に効果的です。季節によって生のものを用意するのが難しい場合は、冷凍加工されたものがそのまま使えて便利です。最近ではスーパーやコンビニなどで手軽に購入できます。

スムージーでお手軽に

スムージーは野菜や果物をミキサーで細かく砕くことで、果汁だけでなく食材をまるごと楽しめるドリンク。食材を粉碎し飲みやすくすることで、消化吸収が良くなり栄養素がとり入れやすくなります。食材の組み合わせも自由自在なので、野菜が苦手なお子様には果物や乳製品と一緒にすることで飲みやすくなりおすすめです。お気に入りの組み合わせを見つけるのも楽しいですね。