



忙しい朝にはこちら

## グリーンスムージー

### 材料（1人前）

水菜	40g
サラダほうれん草	80g
バナナ	1本
リンゴ	1/4個
水	100ml



つくりかた

水菜、ほうれん草は根元を切り落とし、ざく切りに

バナナを4等分に切り分け、リンゴは皮つきのまま芯を取って適度な大きさに切ります。

それぞれの材料をミキサーに入れ、水を注ぎなめらかになるまで攪拌します。

コップに注いだら完成です。

甘酒は飲む点滴とも呼ばれ栄養満点！

## 甘酒スムージー

### 材料（1人前）

イチゴ	100g
オレンジ	1/2個
甘酒（市販のもの）	1カップ
塩	ひとつまみ



つくりかた

イチゴはヘタを切り落としておきます。

オレンジは皮を剥き、果肉を取り出して適度な大きさに

ミキサーに材料を加えてイチゴのかたまりがなくなるまで混ぜます。

コップに注いだら完成です。