

ピオーネの フレッシュ スムージー



ちょうりじかん
調理時間

10 ぶん
分

ひとりぶん
1人分あたり にほんじん しよくじせつしゆきじゆん ねんぼん
(日本人の食事摂取基準2020年版)

エネルギー : 81kcal

たんぱく質 しつ : 2.1g

脂質 ししつ : 1.7g

たんすいかぶつ
炭水化物 : 17.5g

しよくもつせんいそうりよう
食物繊維総量 : 1.5g

しよくえんそうとうりよう
食塩相当量 : 0.05g



作り方



ざいりょう ふたりぶん

材料（2人分）

- ・ ピオーネ……………50g (4粒)^{つぶ}
- ・ にんじん……………40g (1/3本)^{ぽん}
- ・ りんご……………120g (1/2コ)
- ・ ヨーグルト（無糖）…100g^{むとう}

ポイント

いそ あさ やさいくだもの
忙しい朝にも野菜と果物
と
を摂ることができます。



1. りんご、にんじんは皮をむいて
ひとくち^{かわ}一口サイズに切る。



2. ヨーグルト、ピオーネ、りんご、
にんじんの順にミキサーに入れる。^{じゅん}^い



3. ミキサーで攪拌する。^{かくはん}