

じんせきこうげんちょう
神石高原町の
ほうれんそう
グリーンスムージー

ひとりぶん

1人分あたり

にほんじん しょくじせっしゅきじゅん ねんぱん
(日本人の食事摂取基準2020年版)

エネルギー : 155kcal

たんぱく^{しつ}質 : 7.8g

たんぱく^{しつ と}質も摂れるよ！

脂質^{ししつ} : 4.6g

炭水化物^{たんすいかぶつ} : 24.4g

食物繊維総量^{しょくもつせんいそうりょう} : 3.3g

食塩相当量^{しょくえんそうとうりょう} : 0.0g

鉄^{てつ} : 3.3mg

ちょうりじかん ぶん
調理時間 : 5分

じんせきこうげんちょうしょくいくすいしん
神石高原町食育推進ネットワーク協議会

きょうぎかい

こうあん やすだじょしだいがくせい
レシピ考案：安田女子大学生 (R6)



つく かた 作り方

● 材料 (2人分)

ほうれん^{そう}草・・・・80g (4^{くき}茎)

みずな・・・・40g (1^{くき}茎)

バナナ・・・・100g (1^{ぽん}本)

ゴールドエンキウイ・・・100g (1^こ個)

とうにゅう
豆乳・・・・300ml (1と1/2カップ)

ほうれん^{そう}草^{てつ}には鉄やカリウム、

ビタミンA、Cが^{おお}多く^{ふく}含まれており

ひんけつよぼう こうかてき
貧血予防に効果的です！

ざいりょうき れいとうほぞん
材料を切って冷凍保存できるので

きゅうけい
ちょっとした休憩にピッタリ！

①ほうれん^{ねもと}そうとみずなは^き根元を^お切り^{はんぶん}落とし、^き半分に切る。

②バナナ、キウイフルーツは^{かわ}皮を^{てきど}むき^{おお}適度な^き大きさに切る。

③^{すべ}全ての^{しょくざい}食材^いを入れ、なめらかになるまでミキサーに
かける。

