



※写真はイメージです。

爽やかな酸味と甘味で野菜を摂ろう！

小松菜&グリーンキウイスムージー

材 料 (2人分)

小松菜 …………… 1/3束(100g)

グリーンキウイ
…………… 1・1/2個(100g)

A [水 …………… 1/2カップ

レモン汁 …………… 小さじ1

パルスweet …………… 大さじ1

作り方

1. 小松菜はザク切りし、グリーンキウイは皮をむき適当な大きさに切る。
2. ミキサーに1の小松菜・グリーンキウイ、Aを入れて攪拌する。