

野菜&果物ジュース

	材料(2人分)			
	トマト	180g		
	にんじん	20g		
	りんご	80g		
	みかん	60g		
	しょうが	6g		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	60 kcal	1.0g	0.3g	0g



作り方

1. みかん、土しょうがの皮をむく。
2. 食材すべてを適当な大きさに切る。
3. ミキサーにかける。

※固形物が多くてミキサーが回りにくい場合は、市販のトマトジュースなどを少量加えるとよい。



コメント

- ・トマトには悪玉コレステロールを減少させる効果が報告されています。
- ・リンゴの皮やみかんのじょうのう(袋)なども一緒に入れることで、食物繊維等の栄養素がとれます。