

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 : 155kcal

たんぱく質^{しつ} : 7.8g

たんぱく質^{しつ と}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

調理時間^{ちょうりじかん} : 5分^{ぶん}

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)

ほうれん草^{そう} 80g (4^{くき}茎)

みずな 40g (1^{くき}茎)

バナナ 100g (1^{ほん}本)

ゴールドンキウイ . . . 100g (1^こ個)

豆乳^{とうにゅう} 300ml (1と1/2カップ)

ほうれん草^{そう}には鉄^{てつ}やカリウム、
ビタミンA、C^{おお ふく}が多く含まれており
ひんけつよぼう^{ひんけつよぼう} こうかてき^{こうかてき}
貧血予防に効果的です！
ざいりょうき^{ざいりょうき} れいとうほぞん^{れいとうほぞん}
材料を切って冷凍保存できるので
ちよつとした休憩^{きゅうけい}にピッタリ！

- ①ほうれん草^{ねもと}とみずな^きは根元^おを切り落とし、半分^{はんぶん}に切る。
- ②バナナ、キウイフルーツは皮^{かわ}をむき適度^{てきど}な大きさ^{おお}に切る。
- ③^{すべ}全ての食材^{しょくざい}を入れ、なめらかになるまでミキサーに
かける。

