

ピオーネの フレッシュ 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

しょくもつせんいそうりよう
食物繊維総量 : 1.5g

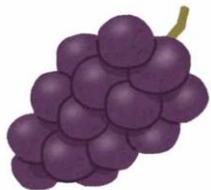
しょくえんそうとうりよう
食塩相当量 : 0.05g

ちょうりじかん
調理時間

10 ぶん分



つく かた 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}忙しい朝にも ^{あさ} ^{やさい}野菜と ^{くだもの}果物
を ^と撮ることができます。



1. りんご、にんじんは皮をむいて ^{かわ}
^{ひとくち}一口サイズに ^き切る。



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 ^{じゆん} ^い入れる。



3. ミキサーで ^{かくはん} 攪拌する。