

1週間レシピ

週末にまとめて材料を用意しておけば、手軽に作れます。傷みやすい葉菜類は週の初めに、野菜を変えて味のバリエーションを楽しみましょう。

Wednesday



チンゲンサイスムージー

材料



チンゲンサイ 1株
こどもピーマン 2個



リンゴ 1個

Tuesday



キャベツスムージー

材料



キャベツ 1枚
オレンジ 1個



リンゴ 1個



レモン 1/2個

Monday



ほうレンソウスムージー

材料



ほうレンソウ 2株

リンゴ 1個

バナナ 1本

Sunday



ニンジンスムージー

材料



ニンジン 1/2本
リンゴ 1個



バナナ 1本

Saturday



トマトスムージー

材料



トマト 1個
オレンジ 1個



バナナ 1本

Friday



コマツナスムージー

材料



コマツナ 2株
バナナ 1本



キウイ 1個

Thursday



キャベツスムージー

材料



キャベツ 1枚
リンゴ 1個



バナナ 2本



レモン 1/2個

週末にまとめて材料を用意しておけば、手軽に作れます。野菜を変えて味のバリエーションを楽しみましょう。

Wednesday



ブロッコリーのグリーンスムージー

材料（2人分）

ブロッコリー……………3房
キウイ……………1個
リンゴ……………1/2個
水……………100cc
レモン汁……………小さじ1
蜂蜜……………大さじ1
クラッシュアイス……………80g

作り方

- ①キウイ、リンゴは一口大に切る。
- ②ブロッコリーは房にわけ、電子レンジ600wで2分30秒加熱する。
- ③ミキサーに全ての材料を入れ、滑らかになるまで攪拌する。

Tuesday



トロピカルキャロットスムージー

材料（2人分）

ニンジン……………3/4本
パイナップル……………1/4個
トマト……………1個
水……………100cc
クラッシュアイス……………80g

作り方

- ①ニンジン、パイナップルは皮を剥き、トマトはへたを取り、一口大に切る。
- ②ミキサーに全ての材料を入れ、滑らかになるまで攪拌する。

Monday



パンプキンオレンジスムージー

材料（2人分）

カボチャ……………1/8個
オレンジ……………1/2個
ミニトマト(イエロー)…4個
蜂蜜……………大さじ1
水……………150cc
クラッシュアイス……………80g

作り方

- ①カボチャはタネをとり電子レンジ600wで7分加熱する。
- ②オレンジは房にわけ、ミニトマトはへたを取る。
- ③ミキサーに全ての材料を入れ、滑らかになるまで攪拌する。

Sunday



ショウガのイエロースムージー

材料（2人分）

ショウガ……………5g
パプリカ(黄)……………1個
パイナップル……………1/4個
蜂蜜……………大さじ1
ヨーグルト……………100g
水……………100cc
クラッシュアイス……………80g

作り方

- ①ショウガは皮を剥き、おろす。
- ②パイナップルは皮を剥き、一口大に切る。
- ③ミキサーに全ての材料を入れ、滑らかになるまで攪拌する。

Saturday



モロヘイヤのグリーンスムージー

材料（2人分）

モロヘイヤ……………45g
セルリー……………2/3本
バナナ……………1本
牛乳……………100cc
クラッシュアイス……………80g

作り方

- ①モロヘイヤはレンジ600wで1分加熱する。
- ②セルリーは固い筋をとり、バナナは皮を剥き一口大に切る。
- ③ミキサーに全ての材料を入れ、滑らかになるまで攪拌する。

Friday



レッドキャベツのポリフェノールスムージー

材料（2人分）

レッドキャベツ……………1/8個
ダイコン……………1/10本
ブルーベリー……………40粒
リンゴ……………1/2個
蜂蜜……………大さじ1
ヨーグルト……………70g
水……………50cc
クラッシュアイス……………80g

作り方

- ①レッドキャベツ、リンゴは一口大に切る。
- ②ダイコンは皮を剥き、一口大に切る。
- ③ミキサーに全ての材料を入れ、滑らかになるまで攪拌する。

Thursday



パプリカのレッドスムージー

材料（2人分）

パプリカ(赤)……………1個
ニンジン……………1/4本
トマト……………1個
セルリー……………1/3本
レモン……………1/2個
オリーブオイル……………大さじ1
塩……………小さじ1/8
水……………100cc
クラッシュアイス……………80g

作り方

- ①パプリカはタネをとり、トマトはへたをとり、ニンジンは皮を剥き一口大に切る。
- ②レモンは房にわけて果肉にする。
- ③ミキサーに全ての材料を入れ、滑らかになるまで攪拌する。