

☆バサロのおすすめレシピ☆

「梨と大葉、小松菜のスムージー」

材 料(2杯分) 1杯分:92. 1kcal

梨	1個
大葉	5、6枚
小松菜	1茎
水	1/2カップ
レモン汁	小さじ2
はちみつ	大さじ1



*レモン汁とはちみつは梨の品種や甘さで調節して下さい。レシピは飲みやすい分量にしていますので、野菜の量をお好みで増やすのもおすすめです。

作り方

1. 梨は皮を剥いて芯を取り一口大にカットする。小松菜は根元を落として洗ってざく切りにし、大葉は洗ってちぎる。
2. ミキサーに梨、小松菜、大葉を入れ、水とレモン汁、はちみつも加えて攪拌し、グラスに注いで出来上がり。

☆甘くみずみずしくシャリシャリとした食感の梨は今からどんどん出回ってきます。水分が多いので夏の暑さでほてった身体を冷ます効果や、食物繊維も多いので整腸作用もあります。大葉と小松菜も加えて抗酸化作用も高くなります。スムージーにすると果物や野菜の栄養が丸ごと摂ることができます。

栄養士 加来 貴恵



道の駅「原鶴」ファームステーションバサロ