

# もち麦スムージー

スムージーは栄養豊富。加熱すると壊れてしまうビタミンなども無駄なく摂れます。

## ブルーベリーとりんごのもち麦スムージー

《材料》 (グラス2杯分)

・ゆでもち麦	80 g
・ブルーベリー	50 g
・りんご	100 g
・ヨーグルトドリンク (市販)	150ml

グラス1杯分  
138.9kcal  
食物繊維 3.0 g



《作り方》

- ① りんごは芯を取り、皮つきのままひと口大に切る。
- ② ブルーベリーを飾り用に6粒残し、他の材料をすべてミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。グラスに注ぎ、ブルーベリーを飾る。

## トマトとオレンジの真っ赤なスムージー

《材料》 (グラス2杯分)

・ゆでもち麦	80 g
・トマト	中1個
・オレンジ	中1/2個
・プチトマト	2個

グラス1杯分  
91.9kcal  
食物繊維 3.3 g



《作り方》

- ① トマトはざく切、オレンジは皮をむいてひと口大に切る。
- ② 材料をすべてミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。グラスに注ぎ、プチトマトを飾る。



豊山先生の一言メモ

ブルーベリーのアントシアニンは、目の不調や花粉症の改善が期待できます。皮付きりんご+ヨーグルト+もち麦で、整腸作用にトリプル効果！  
トマトのリコピンには、肌のアンチエイジング効果がありますので、メタボ予防のもち麦とあわせて爽やかな生活を！