

ビタミンスムージー



材料 (4人分)

所要時間 5分程度
費用目安 100円前後

- にんじん 1/3本(50g)
- オレンジ 1個(100g)
- ヨーグルト 50g
- 豆乳 70g
- レモン果汁 5g

作り方

- ①にんじんとオレンジをミキサーにかけやすい大きさに切る。
- ②軽く濡らしたにんじんを耐熱容器に入れ、ラップをして1分半電子レンジで加熱する。
- ③材料を全てミキサーにかける。

(1人分)

ポイント・アドバイス

エネルギー	129kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	3.1g
炭水化物	21.2g
食塩相当量	0.1g
食物繊維	2.3g
レチノール活性当量	373 μg
ビタミンC	66mg

美肌に欠かせないビタミンAとビタミンCを手軽に摂取できるレシピです。にんじんにはビタミンA、オレンジ等の柑橘類にはビタミンCが多く含まれています。このスムージー1杯で、男性では1/3以上、女性では1/2以上のビタミンA1日推奨量を摂ることができ、ビタミンCは1日推奨量の1/2以上摂ることができます。また、ヨーグルトや豆乳でたんぱく質補給もでき、たんぱく質が不足しがちな朝食時に飲むのもおすすめです♪