

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）

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 μ g

ビタミンC 66mg

ポイント・アドバイス

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♪