



作り方はカンタン！

- ① 材料を一口大にカットします。
きゅうりは水っぽくなるので、皮と種を取っておくとよいです。
- ② ミキサーに材料を入れ、水、お好みで氷を入れ、なめらかになるまでかくはんします。

ワンポイント

- 👉 果物を凍らせておくと、氷を入れなくても冷たいスムージー感が増します。
- 👉 果物を多めにする→甘くなります。
- 👉 野菜を多めにする→多すぎると青臭くなってしまう場合もあるので要注意！

きゅうりのグリーンスムージー

きゅうりは約95%が水分で、低カロリーですが、ビタミンKやビタミンC、カリウムが豊富に含まれています。夏の水分補給と栄養補給にぴったりの食材です！

材料 約500ml分

きゅうり	... 1本
パイナップル	... 1/4個
青リンゴ	... 1/4個
空心菜	... 1/2袋
レモン	... 1/4個
冷水	... 100ml
お好みで氷	... 適量





作り方はカンタン！

- ① 材料を一口大にカットします。
- ② ミキサーに材料を入れ、水、お好みで氷を入れ、なめらかになるまでかくはんします。

ワンポイント

- 👉 果物を凍らせておくと、氷を入れなくても冷たいスムージー感が増します。
- 👉 果物を多めにすると→甘くなります。
- 👉 野菜を多めにすると→多すぎると青臭くなってしまう場合もあるので要注意！

🍉スイカ🍉のさっぱりスムージー

すいかにはリコピンという抗酸化物質が含まれており、日焼け防止や美肌効果が期待できます。
また、水分が豊富なので、夏の水分補給には最適です！

材料 約500ml分

すいか	... 1/8個
スモモ	... 1個
ブルーベリー	... 80g
バジル	... ひとつかみ
冷水	... 100ml
お好みで氷	... 適量

