

土からキッチン～『きんかんスムージー』～健腸レシピ

2022年4月19日

みなさん こんにちは～😊

すっかり🌸桜は散ってしまいましたが、芝桜やパンジーなど綺麗な花が彩っていて綺麗です🌟

新緑の鮮やかさは目を癒してくれて、景色が明るく感じます。

日中の気温は随分高くなってきましたが、日によって気温差があるこの時期、体調を崩しやすいので気をつけてくださいね。衣服もカーディガンやジャケットなど調節できるものがおススメですね。

おなかも冷たい飲み物が増えてきますので、ご自身でしっかり調節しましょう。

今日はからだに良い飲み物を紹介しますよ～。

もちろんヤクルトはみなさんに毎日飲んでいただきたいのですが、たっぷり飲んでいただけるスムージーを紹介します。

前回に引き続き、きんかん（金柑）シリーズNO2です！

もちろん、かわちゃん農園のきんかんを使った「きんかんスムージー」❤️

きんかんは皮ごとビタミンC、リンゴやバナナ🍌の食物繊維、ヨーグルトで良い菌をとって、腸がよろこぶ飲み物ですよ。

砂糖や甘味は使いません。果物の甘みだけで充分おいしく召し上がっていただけます。

朝食にも、おやつにもピッタリ！ 美容にもピッタリ！

【材料】コップ3杯分

きんかん 10個

りんご 半分

バナナ 1本

無糖ヨーグルト 450g

【作り方】

- ①きんかんは半分に切って種を取り除く。
 - ②りんごは皮のまま種だけ切り取って一口サイズに切る。
 - ③無糖ヨーグルトにりんごときんかんを入れブレンダーで混ぜる
 - ④③にバナナも加え更に混ぜてコップに入れる。
 - ⑤上にきんかんの皮をすりおろしたのを飾って出来上がり
- ※ミキサーの場合は全部入れて混ぜればOK！



ぜひお試しください。