

ビーツと赤いベリーのスムージー

<< 真っ赤なパワフルカラーの組み合わせ >>



材料 (2人分)

- ・サラダビーツ 60g (約 1/3 個)
- ・ミックスベリー (冷凍) 25g
- ・A
 - 水 大さじ 1 + 2/3
 - レモン汁 大さじ 1/3
 - ハチミツ 大さじ 1/2
- ・飾り用ミックスベリー



注意 ; ハチミツ使用のため 1 歳未満の乳児には
与えないで下さい。

作り方

- ① サラダビーツは皮をむき、1cm 角に切る。
- ② ミキサー容器に①とミックスベリー、A を入れ、
なめらかになるまで回す。グラスに注ぎ、ミック
スベリーを飾る。

※POINT

ハチミツはお好みで加減してください。

ひとロメモ

サラダビーツの赤い色素はベータシアニンと呼ばれ抗
酸化作用が期待できます。またビーツには天然の
オリゴ糖や食物繊維もたっぷり含まれていますので、
腸の機能を活性化させて腸内環境を整えてくれ
ます。疲労回復効果もあって、「飲む輸血」とも言
われています。