

小松菜の グリーンジュース

栄養価(1人分)

エネルギー 245kcal

食塩相当量 0.1g

<2人分>

材料	数量
小松菜	40g
りんご	100g
バナナ	150g
牛乳	200ml



新鮮な小松菜で
作ってね!



松山市食育推進
キャラクター
「モグッピー」

1 水で洗った小松菜・りんごと皮をむいたバナナを程よい大きさに切る。

2 ①と牛乳をミキサーにかける。

ポイント

お好みではちみつを適量加えてもよいです。
牛乳のかわりに豆乳や豆腐にしてもおいしいですよ。