



楽楽!! おいしか介護食

グリーンスムージー



材料と分量(2人分)	
ベビーリーフ	1/2袋
キウイ	1/2個
バナナ	1/2本
レモン	1/2個
はちみつ	大さじ1
水	100ml

エネルギー 88 kcal
 蛋白質 1.1 g

作り方

- ①材料はミキサーにかけやすい大きさに切る
- ②ミキサーに①と水を入れてかける
- ③材料の形がなくなるまでよくかけたらできあがり

ベビーリーフは発芽して10日～30日以内の野菜の赤ちゃん葉っぱのことを総称しています。ミネラルたっぷりです。
 スムージーとは凍らせた野菜や果物等を使ったシャーベット状の飲み物の事です。また、凍らせないで生野菜をそのままミキサーにかけて飲んでいる人もいます。市販の野菜ジュースと違い生の野菜から作られるため栄養素を損なうことなくそのまま体内に取り入れる事ができます。



介護食についての不安や悩みがある方はお気軽にご相談下さい

みぎわほ一む