

大阪エコ農産物レシピ

『葉野菜のミックスジュース』

食物栄養学科
健康実践栄養士課程
1回生

作 平原 弘教

 帝塚山学院大学

葉野菜のミックスジュース

材料（4人前）

- ・ 春菊 50 g
- ・ 小松菜 50 g
- ・ 牛乳 400mL
- ・ バナナ 150 g（皮をむき、一口大にして凍らせておく）
- ・ ミカンの缶詰 95 g（果実 50g、シロップ 45g）（冷やしておく）
- ・ 加糖練乳 大さじ 1 杯（15 g）

野菜嫌いの子供でも

飲みやすい！

作り方（作業時間 約 5 分）

- ① 小松菜と春菊は根を切り、よく洗ってざく切りにする。
- ② ミキサーに①、牛乳、バナナ、ミカンの缶詰、加糖練乳を入れ、均一になるまで、よく攪拌する。
- ③ グラスに入れる。