

野菜の新しいとり方、はじめませんか？

# スムージー



済美高等学校 / 松山東雲短期大学考案レシピ

## リコピンスムージー

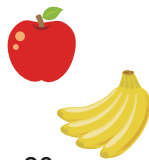
(済美高等学校食物科学コース考案)

97kcal



(2人分)

- 甘酒…200cc
- りんご…65g
- バナナ…50g
- トマト…55g
- むき枝豆(冷凍)…20g
- ホールコーン…15g



## スムージーって？



丸ごとミキサーにかけて作るスムージーは、ビタミン、ミネラルはもちろん、食物繊維も豊富。甘酒を加えれば1人分お米50g(茶碗軽く1膳)に相当するので朝食代わりにも。



## PPKスムージー

(済美高等学校食物科学コース考案)

78kcal



(2人分)

- 甘酒…200cc
- りんご…55g
- ゆでかぼちゃ…70g\*  
(\*電子レンジなら1分20秒)



## 媛ちゃんすっきりスムージー

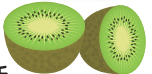
(松山東雲短期大学しののめベジガール考案)

85kcal



(2人分)

- KAGOME野菜生活フルーティーサラダ…200cc
- シノの葉…1枚
- キウイフルーツ…30g
- きよみ(又はみかん缶)…30g
- ゆでかぼちゃ…40g



## まめちゃんスムージー

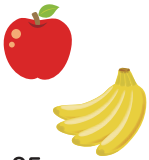
(済美高等学校食物科学コース考案)

121kcal



(2人分)

- 甘酒…200cc
- りんご…30g
- バナナ…40g
- キウイフルーツ…25g
- むき枝豆(冷凍)…50g
- レモン果汁…小さじ1



## かぼちゃdeトロトロスムージー

(松山東雲短期大学しののめベジガール考案)

78kcal



(2人分)

- KAGOME野菜生活フルーティーサラダ…200cc
- ゆでかぼちゃ…100g
- 調整豆乳…100g



## パープルスムージー

(済美高等学校食物科学コース考案)

80kcal



(2人分)

- 甘酒…200cc
- ぶどう…100g
- 紫キャベツ…70g  
(または茄子70g)



## 枝豆Greenスムージー

(松山東雲短期大学しののめベジガール考案)

105kcal



(2人分)

- KAGOME野菜生活オリジナルパッケージ…140cc
- バナナ…70g
- レモン果汁…20g
- むき枝豆(冷凍)…30g
- 小松菜…30g



甘酒を使い、おいしいスムージーを

済美高等学校

食物科学コース2年生が「愛媛県民の健康寿命を伸ばすため、米、野菜、果物をマッチングして子どもから高齢者まで喜ばれるものを」と開発しました。

野菜ジュースにプラス～不足分を補うスムージー～

松山東雲短期大学

食物栄養学科2年生が愛媛県包括連携協定企業であるカゴメ株式会社の協力により開発しました。野菜ジュースにひと手間加えて不足している野菜70g以上をとることができます。