

ドメニカ風グリーンスムージー



Ingredienti

※出来上がり約1L※

ベースの野菜

- ・ 人参 … 40g
- ・ 小松菜 … 1/2束(70g)
- ・ バナナ(皮をむく) … 1/2本(50g)
- ・ 大根(皮付き・1cm幅の輪切り) … 40g
- ・ レモン(皮を除く) … 1/4個(10g)
- ・ しょうが(皮をむく) … 10g
- ・ トマト(中サイズ) … 1個(80g)
- ・ 水 … 野菜の総重量と同量

プラスで加える野菜 … 合わせて100g程度

- ・ キャベツ
 - ・ パイナップル
 - ・ ブルーベリー
 - ・ キウイ
 - ・ フレッシュクランベリー
 - ・ 苺
 - ・ 柑橘類など
-
- ・ 生甘酒 … 70cc

1. ベースの野菜と、プラスで加える野菜・果物を小口にカット(又は薄めにスライス)する。
2. カットした野菜と果物をジューサーにいれ、甘酒・水(夏場は氷を少々加える)を加えて高速で攪拌する。
3. なめらかな飲み心地にするため、出来るだけ馬力の強いジューサーを使うのがおすすめ。

※飲み切れるだけの量を作るのがベスト。多く作った場合は冷蔵で24時間以内に飲む。

※果物を入れすぎると糖度が高くなるので、野菜をベースに果物を足す感覚で加えるとよい。